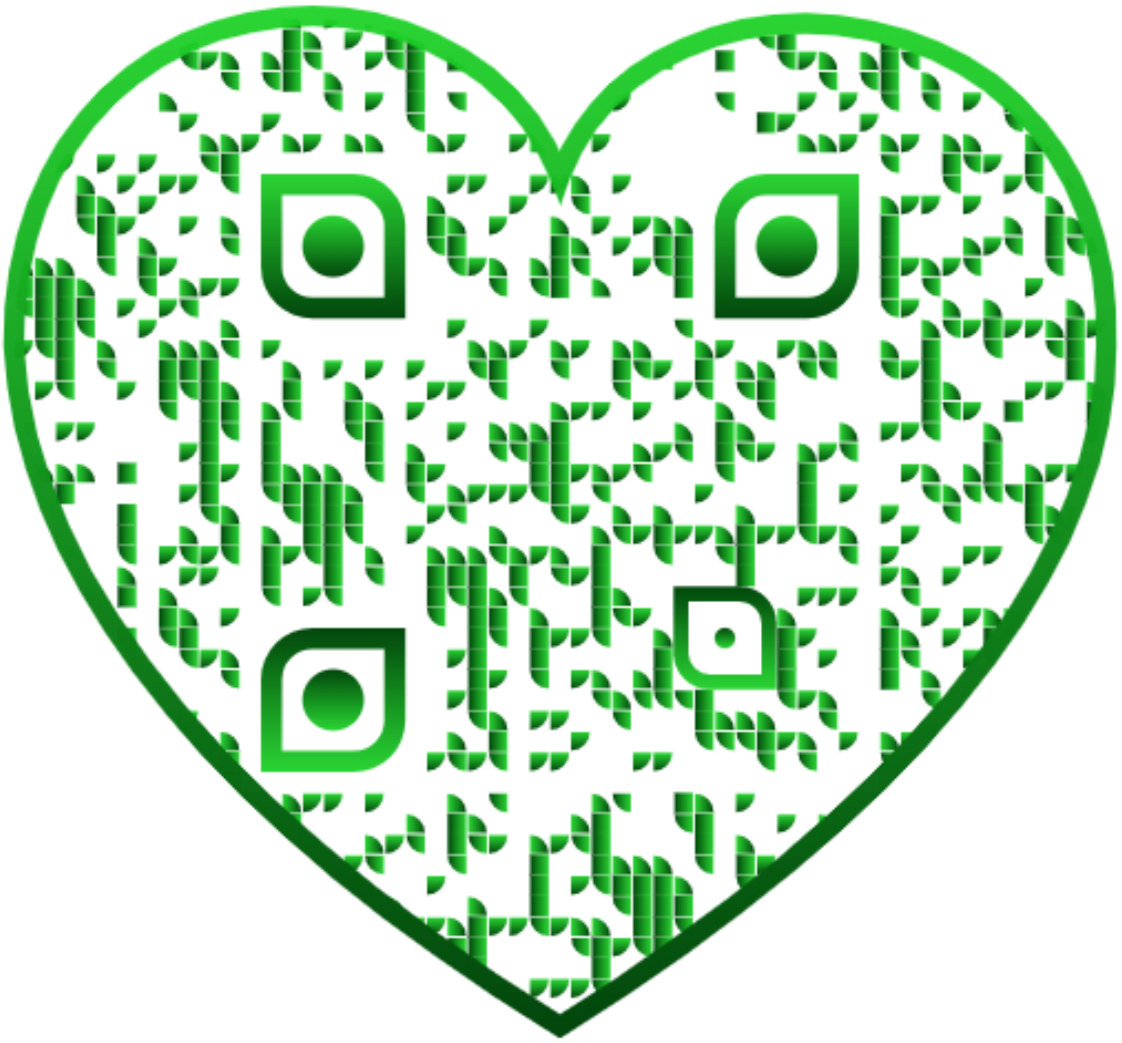
Servane Vergy

Osez...

les secrets d'une experte du sexe pour rendre un homme fou de plaisir

La Musardine



Osez...

les secrets d'une experte du sexe pour rendre un homme fou de plaisir

dans la même collection

Osez tout savoir sur la fellation, Dino
Osez l'échangisme, Hélène Barbe
Osez faire l'amour partout sauf dans un lit, Marc Dannam
Osez les jeux érotiques, Dominique Saint-Lambert
Osez le sexe sur Internet, Thomas Perrin
Osez tout savoir sur le SM, Gala Fur
(Pour vous les filles) Osez les conseils d'un gay pour faire l'amour à un homme, Érik Rémès
Osez la fessée, Italo Baccardi
Osez vivre nu, Marc Dannam
Osez le sexe selon les astres, Brigitte Lahaie
Osez le bondage, Axterdam
Osez tourner votre film X, Ovidie
Osez préparer votre corps à l'amour, Italo Baccardi
Osez faire l'amour à 2, 3, 4, Marc Dannam
Osez les nouveaux jeux érotiques, Velvet et Dominique Saint-Lambert
Osez découvrir le point G, Ovidie
Osez la bisexualité, Pierre des Esseintes
Osez le Kama Sutra, Marc Dannam et Axterdam
Osez la chasse à l'homme, Jane Hunt
Osez réussir votre nuit de noces, Marc Dannam
Osez la sodomie, Coralie Trinh Thi
Osez l'amour pendant la grossesse, Ovidie
Osez la drague et le sexe gay, Raphaël Moreno
Osez coucher pour réussir, Étienne liebig
Osez les sextoys, Ovidie
Osez la masturbation féminine, Jane Hunt

Illustration de couverture : Arthur de Pins
Conception graphique : Carole Peclers, Monique Plessis

© Éditions La Musardine, 2008.
122, rue du Chemin-Vert
75011 Paris

ISBN : **978-2-84271-303-4**
ISSN : 1768-496X

Servane Vergy

Osez...

les secrets d'une experte du sexe pour rendre un homme fou de plaisir

La Musardine

sommaire

Introduction 7

1. La théorie

- Secret n° 1 : Les hommes aiment les femmes qui aiment vraiment le sexe 9
- Secret n° 2 : Vous n'êtes pas très portée sur le sexe ? Voici comment devenir une véritable experte du sexe 13
- Secret n° 3 : Comment connaître le sexe de votre homme sur le bout des doigts (ou de la langue) . . 29
- Secret n° 4 : Menez l'enquête sur les péchés mignons de votre chéri 33
- Secret n° 5 : Mi-pute, mi-soumise : alternez les attitudes de chienne lubrique et de petite chose docile 43
- Secret n° 6 : Laissez-le vivre 47
- Secret n° 7 : Acquise ? Vous ? Peut-être, mais il ne doit pas le savoir… 53

2. La pratique

- Secret n° 8 : Caresses, papouilles, gratouilles : le trio gagnant 57
- Secret n° 9 : Osez caresser votre homme... au moins aussi bien que lui ! 62
- Secret n° 10 : Divines fellations... envoyez votre homme au 7e ciel (voire au-delà). 67
- Secret n° 11 : Le notaire est espagnol : vive l'Europe ! 76
- Secret n° 12 : Invitez-le rue de la petite porte . . . 80
- Secret n° 13 : Jouez et réjouissez-vous avec les sextoys 89
- Secret n° 14 : D'autres manières de lui faire plaisir 92

3. En savoir plus... toujours plus !

- Secret n° 15 : Et s'il vous fait le coup de la panne (sexuelle...) ? 95
- Secret n° 16 : Éjaculateur précoce : pour en finir avec la frustration 98
- Secret n° 17 : L'art des petits coups furtifs 105
- Secret n° 18 : Bien vivre vos fantasmes (les siens... et les vôtres) 108
- Secret n° 19 : Les miracles des nouvelles technologies 110
- Secret n° 20 : Pour réussir vos expériences échangistes 114

Une manière de conclure

- Secret n° 21 : Et si vous voulez rompre... Toutes les astuces pour mettre fin à une relation 119

Une véritable conclusion 123

introduction

Je le confesse, j'aime la compagnie des hommes – qui me le rendent bien ! –, et leur fréquentation rapprochée m'a permis d'apprendre bien des petits secrets que je vais vous répéter dans le creux de l'oreille…

Ce sont ces secrets – sexuels pour la plupart – qui m'ont permis de séduire et de garder aussi longtemps que je le souhaitais les hommes que je convoitais…

Contrairement à ce que vous pensez peut-être, il n'est pas nécessaire d'être un top modèle multimilliardaire de vingt ans pour scotcher l'homme qui vous fait craquer… Et la fille la plus commune peut devenir une bombe sexuelle si elle sait s'y prendre…

Que vous soyez en couple ou célibataire, plutôt fidèle ou mangeuse d'hommes, vous allez, grâce à ces petits secrets dévoilés, accroître votre potentiel sexuel pour donner à votre partenaire tout le désir et le plaisir qui le rendront définitivement dingue de vous… Et vous allez

tellement aimer ça que vous allez devenir une véritable experte du sexe, toujours prête à vous envoyer en l'air, à la plus grande joie de votre amant du moment…
Bref, voici un petit livre à ne pas mettre entre toutes les mains (surtout pas celles de vos copines, ces éternelles concurrentes ni de vos mecs, qui risquent de rougir jusqu'aux oreilles). Mais à garder sous votre oreiller, à côté de votre sextoy, et à relire de temps en temps, d'une seule main si nécessaire…

1. la théorie

Les hommes aiment les femmes qui aiment vraiment le sexe (Secret n° 1)

C'est une vérité que les femmes de mon entourage m'ont répété depuis l'âge de mes premiers soutiens-gorge (bonnet D) : **les hommes ne pensent qu'au sexe**.
Mais il est une autre vérité, que j'ai apprise et vérifiée tout au long de ma vie sexuelle, et qui est complémentaire : **les hommes aiment les filles qui aiment le sexe**. Entendons-nous : pas qui font semblant pour leur faire plaisir ! Non ! Qui aiment **VRAIMENT** le sexe…

Pour garder leur chéri, certaines femmes vont au-delà de leur nature et de leur appétit : elles s'obligent à pratiquer des choses qu'elles n'aiment pas faire ou à faire

beaucoup plus l'amour que selon leurs propres besoins… Elles se calent sur les désirs de l'autre, se soumettent, mais pas par jeu, parce qu'elles s'y croient obligées… Et elles ont peut-être tort… Car les hommes ne sont pas (toujours) les bourrins que l'on pense : ils ont un sixième sens et savent reconnaître une véritable amoureuse du sexe. Ils identifient surtout les filles qui se forcent à certaines pratiques pour faire plaisir à leur homme, de manière spontanée ou parce qu'il leur a demandé, ou encore parce que la presse ne parle que de cela… Ils repèrent au premier coup d'œil celles qui jouent aux « bombes » même si ce n'est pas, a priori, dans leur nature.

Inutile donc de sortir le grand jeu si vous n'y croyez pas, si vous ne savez pas y faire ou pire, si cela vous dégoûte… Vous resterez bidon, votre chéri se rendra bien compte que vous faites semblant… Pas facile dans ce cas de garder son amoureux… À moins que… À moins que… vous pénétriez dans le clan très confidentiel de celles qui connaissent les secrets pour devenir **une experte du sexe par goût et par choix…** Votre homme ne vous reconnaîtra pas et c'est lui qui vous demandera grâce, épuisé !
On parie ?
J'ai croisé dans ma vie des jeunes filles et des femmes qui se disaient et se croyaient « coincées », « frigides », « planche à pain » voire « étoile de mer » (j'en passe de plus scabreuses…). Vous n'avez pas le droit, les filles, de vous dévaloriser ainsi ! Car vous êtes toutes des expertes en puissance. Mais avant cela, il faudrait s'interroger sur les raisons que peuvent avoir certaines femmes de ne pas aimer le sexe.

La première, c'est **leur difficulté à jouir en faisant l'amour, parce qu'elles intellectualisent trop**, qu'elles se prennent trop la tête et pas assez le cul (oups, pardon !).
Elles ne pensent qu'à leurs prétendus défauts, ont peur de mal faire, se comparent aux partenaires précédentes, se créent des interdits : pas le droit d'avoir du plaisir, pas le droit de pratiquer tel ou tel geste (notamment au moment de la fellation) parce que c'est dégradant, surtout le premier soir… Etc.
Il n'est pas question de vous dévaloriser, de toutes façons, c'est vous la plus belle et la plus sexy du monde, et basta. Répétez-vous ça tous les jours, ça finira par rentrer.
Il faut savoir d'autre part que l'on peut tout faire, (enfin tout ce dont on a envie) lors du premier rapport sexuel avec un nouveau partenaire, et être respectée par celui-ci. L'image que vous dégagerez, celle d'une fille qui s'assume, qui se respecte en toutes circonstances, déteindra sur votre partenaire.

La seconde raison est **le manque de connaissance de votre propre anatomie**. En gros, vous ne vous êtes pas assez caressée parce que vous avez honte ou vous considérez que seul un homme peut vous faire jouir (et avec son sexe exclusivement). On nous a tellement dit que c'était sale de se toucher ! Or, pour arriver à prendre son pied pendant l'amour, de nombreuses femmes ont préparé le terrain en l'explorant de fond en comble. C'est ainsi que l'on apprend à aimer le sexe… et quand on aime le sexe, les hommes aiment faire l'amour avec nous ! Il faut savoir aussi que la plupart des femmes ont besoin d'une stimulation

directe du clitoris pour parvenir à l'orgasme pendant qu'elles se font prendre. Soit elles se branlent elles-mêmes, soit elles se font toucher par leur partenaire, c'est naturel, cela ne fait pas d'elles des demi-femmes, mais au contraire, des femmes qui jouissent, et les femmes qui jouissent pendant l'amour aiment le faire souvent… et ont une cote d'enfer auprès des mecs…

Quitte à me répéter, **n'oubliez pas qu'il ne faut jamais jouer les fausses bombes sexuelles** : vous sonnerez faux et à la longue vous aurez mal aux cuisses (et aux genoux) pour rien. Non ! **Il faut juste que vous deveniez comme les hommes : obsédée par le sexe**, toujours en demande, prête à tout essayer, partout, et apte à prendre votre pied à chaque fois et en un temps record…
Les hommes préfèrent une femme commune qui adore le sexe, qu'une fille canon qui bouge autant qu'un matelas pneumatique dégonflé… Vous allez voir, c'est facile… Pour en savoir plus, rendez-vous au secret n° 2…

Deux bonnes raisons d'aimer le sexe

- Faire l'amour, c'est encore mieux que le chocolat et le champagne car c'est gratuit et ça ne fait pas grossir ; quelqu'un m'a même dit que ça muscle de manière plus harmonieuse qu'une séance de fitness, alors franchement, pourquoi se priver ?

- Aimer le sexe vous évitera de voir votre chéri confier sa lance à incendie à une rivale qui aura, elle, vraiment le feu au derrière, ce qui serait bien dommage…

Vous n'êtes pas très portée sur le sexe ? Voici comment le devenir **(Secret n° 2)**

Rien à voir avec le physique ni l'âge… Les femmes qui aiment le sexe peuvent coucher avec l'homme de leur choix, le garder si elles le souhaitent, et être respectées sur toute la ligne.

Éducation trop rigide ou au contraire trop libérée… Culpabilité insufflée par la religion… Peur d'être considérée juste comme un objet sexuel, une fille facile… Manque d'information, d'expérience, de savoir-faire… Il y a mille raisons pour ne pas être, d'office, une experte du sexe. Pas de problème : **il existe des astuces ayant fait leurs preuves qui permettent d'apprendre à aimer le sexe** et à devenir, par la même occasion, une maîtresse inoubliable. Quel que soit son potentiel de départ. Il y a toujours la possibilité de mieux faire ! Et de tout mettre en œuvre pour aimer faire l'amour, encore et encore, et partager cette passion avec son ou ses fiancés.

L'important est que vous soyez parfaitement à l'aise avec votre corps, avec la sexualité en général, et la vôtre en particulier… Les hommes apprécient tout particulièrement une femme qui sait exactement ce qui lui fait plaisir : un effleurement ici la fait frissonner, une caresse là peut la mener à l'orgasme en deux minutes chrono… Une femme qui est à l'écoute des désirs, des envies et des penchants de son homme, et qui considère l'amour physique comme quelque chose de

joyeux, de positif, de festif, de sain et, même poussé à l'extrême, de jamais dégradant… C'est surtout une femme qui sait donner du plaisir, non pas parce qu'elle essaye ainsi de « ferrer » un homme, mais parce qu'elle aime véritablement donner et recevoir…
Aimer le sexe, c'est aimer la vie… C'est le meilleur moyen de garder un moral d'acier, un sourire (de carnassière bien sûr)… et un homme dans son lit et/ou dans sa vie.

Mais comment faire pour être parmi les heureuses élues qui attirent toutes les convoitises ? Je ne pense pas que ce soit un luxe de rappeler les règles de base que toute femme doit connaître :

DÉGAGEZ UN PARFUM DE SOUFRE

Rien de plus émoustillant que d'être désirée par l'homme que l'on a choisi (pour une heure ou pour la vie). Mais l'avez-vous remarqué ? La convoitise des autres garçons a pour effet de booster notre libido. Et c'est tout à fait sain et normal.
Vous est-il déjà arrivé de vous rendre à un rendez-vous et, chemin faisant, de vous faire admirer ou siffler par des régiments de beaux gosses ? Je suis sûre que oui… Cela vous a fort excitée… et eux aussi… Car sans vous en rendre compte peut-être, vous dégagiez un parfum de soufre, le parfum des femmes sur le point de faire l'amour et qui aiment ça. Une femme désirante, amoureuse de l'amour, ou amoureuse tout court, provoque sur son passage une sorte de raz-de-marée général chez la gent masculine : elle attire le regard et

déclenche des érections en série ! Il vous est arrivé de jouer de votre attraction pour aguicher les autres hommes et vampiriser leur désir… Eh bien ! continuez… Vous n'avez pas à culpabiliser ! C'est du bonus, au final, pour celui qui vous attend sur son lit, une coupe de champagne à la main, sans se douter un seul instant que vous avez en chemin mis le feu aux poudres sur votre passage, et mouillé votre petite culotte de dentelle pour d'autres que lui…

Conclusion : plus vous sentirez le soufre, plus les hommes auront envie de vous culbuter de la manière qui vous plaira !...

Un paradoxe masculin

J'ai remarqué chez plusieurs hommes que j'ai croisés un comportement ambivalent : la jalousie les taraude quand leur chérie se fait mater ou même draguer sous leur nez ; et en même temps, cela les excite considérablement.
Encore plus fort : ils demandent à leur amoureuse d'être fidèle, mais ne bandent jamais aussi dur que quand ils la soupçonnent – parfois à juste titre – de s'être fait grimper par un autre.
Pourquoi ? Parce que cela les fait fantasmer à mort, et quand il y a fantasme et suspicion, il y a désir permanent ; parce que l'objet de leur affection n'est jamais acquis, et que l'on a tendance à s'attacher à ce que l'on ne peut posséder totalement, quitte à en souffrir ; parce que leur chérie sent le sexe à cent mètres, qu'elle peut avoir tous les hommes qu'elle veut dévorer, mais qu'elle reste malgré tout avec eux…

PEAUFINEZ VOTRE ATTIRAIL

Faire savoir que l'on aime le sexe, c'est un état d'esprit. Mais aussi une manière de se vêtir, et sans complexes s'il vous plaît : quel bonheur de pouvoir porter, au quotidien, toutes sortes d'attributs de fille, et croyez-moi, je ne m'en prive pas, même quand je n'ai pas prévu de rendez-vous ou même de sortir de chez moi : j'ai nommé de manière non exhaustive et dans le désordre les talons, les bottes, les escarpins, les bas, la lingerie sexy, le gloss, les bijoux bling-bling, les jupes, les robes, les décolletés, les strass, le lamé, et, accessoirement, mais avec parcimonie, le léopard, les plumes, les paillettes, le vinyle, le cuir ou le doré… Les plus fortunées pourront inclure à leur garde-robe les véhicules qui vont avec, Mini Cooper Cabriolet, Porsche et Ferrari.... C'est une question de principe : il faut être sexy et épilée même pour recevoir le facteur, même pour aller faire les courses, même pour récupérer votre petit bout à la crèche. Être tout le temps au top permet de se maintenir dans un état érotique permanent, de frémir du string en croisant les miroirs (qui vous renverront l'image d'une vraie bombasse : vous), et de plaire à votre homme tous les jours que le bon Dieu fait. **Si vous vous sentez désirable, vous aurez du désir, et vous deviendrez la bombe sexuelle de vos rêves, celle qui non seulement fait bander la moitié de la planète, mais qui raffole du sexe et le fait savoir et partager autour d'elle…**

Quand vous les interrogerez, certains garçons s'esclafferont (ouh ! les menteurs !)… Ils prétendront que ces attributs flashy sont de vieux clichés voués à appâter les mâles de base (dont ils sont si différents)…

Que c'est vulgaire, trop galvaudé, déplacé… Qu'ils préfèrent nettement les culottes en coton blanc (assorties à la couleur du lave-vaisselle, du réfrigérateur et de la machine à laver) et les filles sans maquillage, tellement plus attendrissantes et naturelles (pour se marier, peut-être, et encore, pour combien de temps ? Juste celui de rembourser les traites du lave-vaisselle, du réfrigérateur et de la machine à laver ?). En réalité, tous les hommes préfèrent les femmes-femmes, avec des bas, des talons et des décolletés (même s'il n'y a pas grand-chose dedans, c'est une question de principe) aux pâles copies en basket, longeant les murs le regard baissé en s'excusant d'exister…
Il est donc fort déconseillé de conserver dans sa garde-robe : les collants, les culottes en coton, les pantalons trop grands ou en velours côtelé, les chaussures à talons plats, les pantoufles marron, les pulls en polaire à zip, les gilets informes que l'on porte juste à la maison pour avoir chaud, les jupes-culottes, les jupes plissées, (sauf les minikilts à porter avec des bas, mais à la maison seulement pour éviter les émeutes !), les robes chasubles, les soutiens-gorge couleur chair, les pyjamas en pilou, et, bien sûr, tout ce qui est troué, usé, déchiré. Voilà une multitude de raisons de poser (momentanément) ce livre et de courir en centre-ville munie de votre Visa Gold…

Les fringues et la lingerie, vos deux copines pour la vie

Votre dressing doit recéler des tonnes de fringues à renouveler (ou à faire renouveler par chéri) constamment :
• Des strings noirs, rouges, avec des strass, de la dentelle ; des dessous chic en broderie anglaise pour la note petite

fermière perverse ; de la soie pour le chic, du vinyle pour le choc (et un mec pour le chèque… Eh oui ! la lingerie ça coûte…) ;

- Des porte-jarretelles, des guêpières, des serre-taille ;
- Des soutiens-gorge ampliformes, que vous soyez plutôt du type Kate Moss ou Adriana Karembeu. Plus les oreillers seront attractifs et moelleux, mieux s'y abandonnera le mâle ;
- Des bas autofixants pour tous les jours, et des bas authentiques (à maintenir avec un porte-jarretelles) quand votre chéri a été sage ;
- De petites chaînes de taille, de cheville, de cou… Des chaînes quoi. Mais fines, toujours ;
- Des jupes, plutôt courtes, mais pas trop pour ne pas laisser voir la naissance des bas, juste les deviner ;
- Des chemisiers à décolleté modulable selon le but recherché (érection immédiate ou différée) ;
- Des T-shirts et hauts moulants ;
- Des pantalons mettant en valeur votre postérieur : lors de vos essayages, le seul objectif est de vous poser la question : ce pantalon, il me fait un cul d'enfer, ou pas ? Si oui, vous achetez, dans le cas contraire, vous changez de boutique. Fiez-vous à votre propre jugement, ne demandez pas à la vendeuse, encore moins à vos copines : ce sont toutes de grosses jalouses et des concurrentes en puissance ;
- Des bottes, des escarpins, des salomés, des mules… à talon aiguille, bien haut et bien cambré. Pas de baskets ni de ballerines sauf si vous mesurez plus d'1 m 90. Et encore !

UN PEU DE TENUE…

Pour une fois, maman avait raison. **Le secret d'une attitude altière et d'une démarche glamour passent par la posture**. Droite, mais pas raide. Les épaules un

peu en arrière, le menton levé, légèrement projeté en avant (ça retend les traits), mais pas trop non plus (ça donne l'air hautain). On marche en balançant juste un petit peu les hanches et on pose le pied dans l'alignement de la jambe. Rédhibitoires, et **à éviter absolument :**

- Les pointes de pied tournées vers l'extérieur : vous n'êtes pas une poule, encore moins un canard ;
- Le balancement des épaules et du haut du corps : vous n'êtes pas docker ;
- Le menton rentré dans le cou lui-même rentré dans les épaules : vous n'êtes pas un Shadock ;
- Le dos voûté et le regard baissé : vous n'êtes pas une victime.

En gros, tenez-vous droite et regardez devant vous… et autour de vous… Là où sont tous les beaux garçons qui n'attendent que vous !

J'ai déjà fait l'expérience de me promener aux côtés d'une jolie fille déguisée en bombe malgré elle, alors que, ce jour-là (exceptionnellement !), je n'avais pas fait trop d'efforts de toilette. Rien que le fait de regarder devant moi, d'avoir le sourire, le visage avenant, m'attirait davantage les regards des hommes et leur sympathie que mon canon de copine qui s'entêtait à regarder le bout de ses escarpins (Christian Louboutin pourtant).

Inutile de vous torturer pendant des heures dans votre chambre, devant votre miroir, ou de vous fâcher avec votre meilleure amie qui refuse de vous filmer pour la 37e fois en train de déambuler en bas de chez vous. **Pensez juste à vous tenir droite, à sourire et à regarder devant vous !** Essayez, et vous verrez. L'avenir appartient à celles qui rayonnent ! La star, ce sera vous…

APPRENEZ À VOUS SERVIR DE VOTRE PETIT OUTIL... SUR LE BOUT DES DOIGTS

Le meilleur moyen d'aimer le sexe, c'est d'en tirer du plaisir. Sinon, quel intérêt ? L'orgasme est la carotte qui fait avancer la petite coquine qui habite chacune de nous… Même si certaines femmes ne parviennent pas à jouir au cours des rapports sexuels, la plupart arrivent à prendre leur pied en s'occupant elles-mêmes de leur cas. Soyons clair : en se masturbant.

Les sexologues sont unanimes : **s'exercer seule permet de mieux connaître son corps et de savoir ce qui fait grimper aux rideaux**. C'est important pour bien jouir en faisant l'amour, ce qui est évidemment génial pour nous, mais aussi pour nos hommes qui adorent nous voir partir au 7e ciel.

Se caresser souvent permet de se maintenir dans un état érotique permanent qui donne envie d'y revenir encore et encore… Et donc de choper son homme chaque fois qu'il est dans les parages pour lui faire sa petite affaire en bonne et due forme, ce qui ne sera pas pour lui déplaire. La plupart des garçons se plaignent de ne pas faire assez souvent l'amour : maintenant que vous allez vous muer en pro de l'autosatisfaction, ils ne vont pas être déçus.

Certaines ne se caressent pas souvent et c'est bien dommage. Parce qu'elles se sentent coupables, sales, masculines, vicieuses, elles n'ont pas le temps, elles ont une lessive à étendre, elles préfèrent se réserver pour leur homme, elles ont des enfants donc elles n'y pensent plus (qu'elles posent leur tricot et qu'elles aillent se tripoter un instant, ça les détendra), etc.

Se caresser, ça prend deux minutes quand on sait y

faire (c'est-à-dire avec un petit peu d'expérience et de technique) et ça donne envie de sexe. Exactement comme le dit l'adage populaire : « Plus on fait l'amour, et plus on en a envie… ». Et vice-versa. Oui, mais comment atteindre le nirvana à tous les coups ?

LE CLITORIS, CLI-TORRIDE…

Le clitoris est le petit bouton magique qui permet aux filles de voyager dans l'espace et le temps sans sortir de chez elles.
La plupart d'entre vous savent où il est situé et comment le stimuler, mais comme on me le disait à l'école, les rares fois où je sortais de mon lit pour y aller : « *Il ne faut pas hésiter à réviser ses classiques.* »
Situé à l'avant des petites lèvres, et recouvert d'un petit capuchon, le clitoris est un petit organe qui durcit quand on le stimule. Cette stimulation mène généralement à l'orgasme. Chacune a un procédé différent pour stimuler son bouton. Sans doute savez-vous quel est le vôtre, dans le cas contraire, c'est le moment de mener l'enquête.
Essayez de stimuler votre clitoris directement ou à travers le capuchon, avec les doigts, la paume ou tout ce que vous aurez sous la main et qui vous fera plaisir. Vos jambes sont écartées ou serrées selon ce qui vous fait le plus de bien. Pensez aussi à contracter et décontracter vos cuisses, vos fesses, votre ventre et votre vagin. Certaines femmes adorent introduire un ou plusieurs doigts dans leur orifice, voire dans leur anus pendant qu'elles se caressent ou au moment de l'orgasme. Essayez pour voir.

Autre procédé prisé des *orgasm addict* : le petit jet de douche directement sur la vulve et le clitoris, dans la baignoire, vite fait bien fait, et aussi souvent qu'il vous plaira ! (Attention toutefois au montant des factures d'eau et aux attaques des écologistes.)
Vos séances masturbatoires sont l'occasion de mettre en branle vos fantasmes les plus éhontés, abjects et inavouables (voire romantiques, eh oui, cela existe) : à vous le grand Black qui fait physionomiste à l'entrée de la boîte, le beau médecin qui vous retourne sur la table d'examen, le pilote de ligne qui vous soumet dans le cockpit, le bûcheron qui vous prend debout contre un arbre en forêt… Ou encore le prince charmant qui vous embrasse au moment des douze coups de minuit (je trouve ça bien moins amusant, mais il en faut pour tous les goûts). Ce sont des instants qui n'appartiennent qu'à vous. Il n'y a pas de règles en la matière. Qu'importe l'étalon pourvu qu'on ait l'orgasme…

LE POINT G… COMME GÉNIAL ?

Le point G est une zone située sur la paroi antérieure du vagin, à une distance de deux à huit centimètres des petites lèvres, le long de l'urètre. Au toucher, le point G est ressenti comme une petite surface en relief, de la taille d'une pièce de deux euros. Sa taille augmente sous l'influence d'une stimulation qui peut provoquer une sensation de plaisir intense. Du moins chez certaines femmes. Ici encore, il n'y a pas de règles en la matière, et les sexologues (et les autres) se battent depuis des décennies pour savoir si ce point G est un mythe ou une réalité.

Toujours est-il que certaines femmes ne jurent que par lui, ou presque, alors que d'autres qui se sont consciencieusement attelées à le stimuler autant que faire se peut, n'ont tiré aucun plaisir de ces studieuses études pratiques.
Si vous ne vous êtes pas encore penchées sur la question, le moment est venu d'aller voir si le point G y est. Mais rassurez-vous : vous ne serez pas une femme incomplète si vous ne prenez pas votre pied en le tripotant.
L'important est de **commencer l'exploration zen et détendue**, vous ne partez pas en quête du Graal, mais d'un petit plus qui pourra vous donner du plaisir, et si vous n'y parvenez pas, il y aura mille façons différentes de toucher les étoiles.
Un autre facteur qui pourra vous aider à réussir à trouver le point G et à prendre votre pied sera votre degré d'excitation. Tentez l'expérience le jour où votre magnifique voisin vous aura lancé un regard pornographique, plutôt que celui où vous aurez rempli votre déclaration d'impôts. Quoique… cela pourrait vous détendre !
Caressez-vous d'abord comme vous le faites d'habitude : les lèvres, le clitoris… Grâce à cette stimulation, les tissus spongieux situés autour du point G se gorgeront de sang, deviendront plus sensibles. Stimulez alors votre point G en introduisant un ou plusieurs doigts recourbés dans votre vagin et en exerçant des mouvements circulaires, plus ou moins appuyés. Vous reconnaîtrez la zone du point G au toucher car elle est plus rugueuse en cet endroit. Vous pouvez aussi utiliser un sextoy. Les modèles courbés sont davantage adaptés pour atteindre cette zone. Et si vous n'êtes pas totalement mouillée, utilisez un gel.

Parfois, au moment de l'orgasme, un flux de liquide s'écoule : on parle d'éjaculation féminine, terme impropre parce qu'il n'y a pas de spermatozoïdes, mais tellement plus imagé. On qualifie la femme sujette à ce genre de bonheur de « femme fontaine ». Ne soyez pas gênée si vous en faites partie, et que cela vous arrive ensuite avec votre chéri, bien au contraire : la plupart des hommes avec lesquels j'ai parlé de ce phénomène sont plutôt fiers de provoquer ces vagues de plaisir…
Si vous ne parvenez pas à l'orgasme en stimulant votre point G, réessayez plus tard, et de différentes manières. J'avoue que les soubresauts d'un bon vibromasseur sont assez souverains pour jouir sans trop d'efforts ! Mais n'oubliez pas : le meilleur moyen de prendre votre pied est de ne pas vous prendre la tête… **L'orgasme, c'est comme les régimes : plus on y pense, et moins on y arrive…**

Épilation maillot : du ticket de métro au triangle des Bermudes…

À en discuter avec les garçons, l'épilation maillot n'est pas systématique chez leurs compagnes de jeu. Au jour d'aujourd'hui, vu tout le flan qui est fait autour des appareils à épiler et des rasoirs turbo 18 lames, c'est quasiment un scandale ! « C'est cool une petite chatte bien épilée ! » me confiait l'autre jour un ami, « on a l'impression que la maison est bien entretenue, et que la propriétaire des lieux a le sens de l'accueil. On se sent le bienvenu… »
Laissez donc les poils aux hommes, aux bêtes et aux féministes aigries… et passez par la case débroussaillage de manière systématique.
Les deux grands classiques sont, vous le savez sans doute, la coupe dénommée « ticket de métro » (on vous laisse deviner pourquoi, même si vous n'êtes pas parisienne), et le

petit triangle. Hormis cette zone, le reste sera épilé (pubis, lèvres). Si vous êtes douillette, le rasoir et la crème sont pour vous. Mais si vous êtes très courageuse, et que vous souhaitez obtenir un résultat durable, optez pour l'épilation à la cire, que vous ferez vous-même, ou mieux, en institut.
Dans l'air du temps, l'épilation intégrale. Pourquoi ?
Aux dires de mon esthéticienne, c'est généralement parce que les hommes le demandent (les films X sont encore passés par là, en a-t-on conclu en discutant toutes les deux du sujet). Les femmes, quant à elles, le font pour de prétendues raisons d'hygiène… Visuellement, l'épilation intégrale est discutable sur un corps plantureux : sexe de petite fille et corps de femme sont effectivement assez incompatibles à l'œil et à la queue. Quant aux jambes et aisselles, il va sans dire qu'elles doivent être impeccables 24 heures sur 24.

DES JOUETS RÉSERVÉS AUX GRANDES FILLES

Que celle qui n'a pas encore de sextoy nous jette sa première culotte… et s'en procure un illico ! On en trouve de toutes les formes et à tous les prix !
Un sextoy, ça sert à se faire du bien quand on est toute seule, à mieux découvrir son corps et à exciter son homme quand on le veut voyeur.

S'il faut n'en choisir qu'un, ce sera le vibromasseur. Il s'agit comme vous le savez sans doute d'un godemiché vibrant, que l'on peut introduire dans son vagin pour stimuler le point G ou simuler les mouvements du pénis, ou tout simplement appliquer sur le clitoris pour obtenir des orgasmes fulgurants très satisfaisants.

Jouer avec son vibromasseur permet, comme la masturbation « à mains nues », de bien connaître son corps et de prendre son pied, en sachant exactement comment et pourquoi. Et plus vous aurez d'orgasmes, plus vous aurez envie d'en avoir, seule bien sûr, mais aussi avec votre homme qui ne demandera pas mieux que de se substituer à votre joli joujou… ou à faire équipe. La plupart des hommes adorent en effet imaginer leur chérie se satisfaire avec cet engin ; ça les fait fantasmer ! Ensuite, ils raffolent de les regarder faire : ça les fait bander ! Ils n'hésitent pas non plus à mettre la main à la pâte et à pimenter leurs ébats amoureux de petits coups de vibro… Pour en savoir plus sur les sextoys, rendez-vous au secret n° 13 !

JOUISSEZ DES VERTUS DU 7E ART

Pour passer du statut de « fille coincée » à celle d'experte du sexe, **rien ne vaut de se mater un petit film porno de temps en temps**. Seule, évidemment, pour pouvoir se tripoter allègrement.
Il en existe tant que vous trouverez forcément chaussure à votre pied. Certaines femmes réalisent des films X, particulièrement destinés aux autres femmes : je pense par exemple à Ovidie qui a été actrice X avant de devenir réalisatrice (et auteur chez votre éditeur préféré de : *Osez découvrir le point G, Osez l'amour pendant la grossesse* et *Osez les sextoys*), à Angela Tiger, réalisatrice du *Parfum du désir*, ou Lisbeth Lynghoet, ou encore *All about Anna*, dont le scénario a été écrit par deux femmes (Anya Aims et Loretta Lowinski), et qui a été réalisé par une femme, Jessica Nilsson. Le

concept est de mettre en scène des fantasmes typiquement féminins, de ne pas proposer de scènes de sexe gratuites, ni de violence, notamment en ce qui concerne l'irrumation (fellation forcée) ou éjaculation faciale et de privilégier une véritable histoire et des dialogues dignes de ce nom.
Cela dit, les femmes qui regardent régulièrement des films X toutes seules, juste pour le plaisir de se toucher et de jouir en solo, m'ont confié apprécier particulièrement les films X « classiques », destinés principalement aux hommes, et être très excitées par des scènes de sexe à plusieurs, éjaculations externes, sodomies, et autres réjouissances que la morale réprouve ! **Il n'y a pas de honte à être une femme et à prendre son pied en matant des images soi-disant réservées aux hommes**. En matière de fantasme, tout est possible, et c'est ça qui est génial : vous avez tous les droits. Je vous propose d'en regarder plusieurs avant de vous faire une opinion et de savoir ce qui, à chaque fois, vous fait plaisir. Mais dans tous les cas, je vous garantis que vous devrez changer de petite culotte (si toutefois vous la gardez en vous touchant)… et de vous laver soigneusement les mains une fois votre lecteur de DVD éteint, avant de retrouver votre amoureux qui vous racontera sa dure journée de travail.

Pour vous procurer ce type de film, vous pouvez les commander via Internet ou les télécharger directement sur des sites spécialisés, ce qui vous évite d'attendre la livraison du produit (surtout si vous avez une envie irrépressible de vous toucher). Attention toutefois aux attrape-nigaudes, vérifiez bien que le site a fait ses preuves avant de donner votre numéro de Carte Bleue,

même si c'est soi-disant pour s'assurer de votre majorité. Et renseignez-vous sur les tarifs des numéros audiotel (vous appelez un numéro, on vous donne un code qui vous permet de télécharger une vidéo) qui sont souvent prohibitifs (autant vous acheter une petite robe pour ce prix-là) ; vous pouvez aussi vous rendre avec votre meilleure amie au sex-shop du coin faire vos emplettes, en prétendant, bien sûr, que c'est un cadeau pour un enterrement de vie de jeune fille (personne ne vous croira, mais votre honneur sera sauf !).
Il existe également des moteurs de recherche gratuits vous permettant de télécharger légalement et gratuitement des vidéos et extraits vidéos de films X. Citons parmi les plus connus www.rabbitfinder.com, www.sexyloo.com ou encore www.voissa.com. Vous savez aussi que vous pouvez télécharger gratuitement, mais de manière illégale, des films piratés, c'est à vos risques et périls, mais je préfère ne pas le savoir et même je ne vous en ai jamais parlé...

Comment connaître le sexe de votre homme sur le bout des doigts (ou de la langue) (Secret n° 3)

L'exploratrice que je suis vous entretiendra ici de la partie émergée de l'iceberg, à savoir le sexe de votre homme (constitué du gland et de la hampe) et le scrotum qui abrite les testicules : il s'agit de « l'appareil génital externe » comme on l'appelle si on veut être précise, concrètement « ce que l'on voit » quand on a le nez dessus, ce qui ne nous coûte pas trop, bien au contraire...
Une visite de courtoisie auprès de leurs amis et voisins limitrophes, le périnée et l'anus, seront également à envisager si leur propriétaire et vous-même tombez d'accord sur les termes d'un contrat qui satisfera chacune des parties.

Un petit mot pour les hommes qui lisent ce livre en cachette :

Vous vous prenez la tête sur la taille de votre queue, comme nous nous prenons la nôtre sur la profondeur de nos bonnets. Sachez que nous sommes comme vous : nous nous moquons bien d'avoir affaire à un objet de grande ou de moindre envergure ; le plus important pour nous est :

- De nous sentir irrésistible à vos yeux ;
- De constater que vous savez parfaitement nous donner du plaisir avec ou sans votre instrument ;
- De savoir que nous sommes le meilleur coup que vous ayez jamais eu de votre vie… Si une femme sent cela chaque fois qu'elle fait l'amour avec son homme, elle peut l'épouser, même s'il est doté d'un micropénis…

LE GLAND

Le gland est la partie arrondie du sexe, son extrémité – ce que vous mettez sur votre langue en premier, l'amuse-bouche en quelque sorte : il est constitué de corps spongieux et, comme la hampe, est érectile, c'est-à-dire qu'il a la capacité à se gorger de sang pour devenir bien dur comme vous l'aimez…
L'anneau qui entoure la base du gland s'appelle, comme sa forme l'indique, la couronne. Le petit filet de peau situé sur la couronne est dénommé le frein (car il limite le coulissage du prépuce). La couronne et le frein (et surtout ce dernier) sont particulièrement sensibles, allez-y doucement, et gare aux dents…
Le repli de peau qui recouvre le gland s'appelle le prépuce. Quand vous enserrez le sexe en érection de votre homme, et que vous le masturbez, vous faites tout simplement coulisser le prépuce sur le gland. L'ablation du prépuce s'appelle la circoncision : elle est généralement pratiquée pour des raisons religieuses ou d'hygiène. Dans ce cas, vous pouvez toujours masturber votre homme (fort heureusement) en exerçant des mouvements de va-et-vient de l'arrondi de votre paume et de vos doigts sur la hampe et le gland du sexe dressé. En mouillant généreusement le tout de salive, pour un meilleur pistonnage.

LA HAMPE

La hampe est le corps du pénis, situé en dessous du gland. À l'intérieur, trois cylindres de corps érectiles, en se remplissant de sang, deviennent rigides : l'homme

bande. La hampe est moins sensible que le gland, et moins vulnérable que les testicules. On peut la stimuler et la caresser sans modération, mais toujours avec prudence et délicatesse.

LE SCROTUM

La poche de peau située sous le pénis, et qui protège les testicules, porte le nom de scrotum. Le tout est à manipuler avec douceur, les testicules étant, comme chacune sait, particulièrement délicats. Le scrotum peut être embrassé et caressé au même titre que l'ensemble du sexe. Nombreux sont les hommes qui apprécient d'ailleurs de se faire lécher le scrotum, voire que leur partenaire introduise les testicules dans leur bouche. La mode de l'épilation du scrotum (très tendance dans les films pornographiques avant de gagner nos chaumières) a d'ailleurs contribué à encourager cette pratique… À moins que ce soit le contraire.

LE PÉRINÉE

Le périnée est la région du corps située entre le pubis et l'anus. C'est à l'intérieur que se situe la base du pénis, qui représente environ le tiers de la longueur de celui-ci. Les caresses sur le périnée procurent une sensation de plaisir intense. Toutefois, son emplacement étant proche de l'anus, certains de nos hommes rechignent à laisser accéder à cette zone par peur que l'on se méprenne sur leur orientation sexuelle…

L'ANUS

En arrière du périnée se trouve l'orifice de l'anus. Certains hommes aiment que l'on stimule cette zone, d'autres pas. Et les petites coquines que vous êtes apprécient plus ou moins d'aller visiter ce petit orifice du doigt ou de la langue. S'il y a la moindre appréhension ou répulsion, que ce soit de votre côté ou celui de votre chéri, mieux vaut éviter ce genre de pratique, pour l'instant. Vous réessaierez plus tard, si cela vous dit. Il faut toutefois savoir que les hommes aussi auraient leur point G : il serait accessible par l'anus, et sa stimulation provoquerait une perception de bien-être suprême, pouvant provoquer l'orgasme ou aider activement son accomplissement. Enfin, n'oubliez jamais que toute pénétration anale doit être précédée d'une lubrification pour ne pas être douloureuse, que ce soit avec votre salive, ou du lubrifiant.
Une petite note pour les hommes qui lisent en cachette ce livre destiné aux femmes : veillez à avoir une hygiène irréprochable, la moindre odeur ou goût se dégageant de la boîte à caca aura tendance à faire fuir votre chérie, ou à lui donner la nausée. Ce serait dommage, non ? Allez, filez sous la douche !

Effet « pschitt » de l'anulingus

Certains hommes aiment tellement qu'on leur lèche l'anus qu'il vaut mieux y aller sur la pointe de la langue. Habituellement fort endurants pendant qu'ils vous besognent, ils sont en effet capables d'éjaculer en un temps record, avant toute pénétration, rien qu'en étant stimulés de la sorte. Si votre homme se raidit, a les poils des jambes qui se hérissent quand vous vous aventurez un peu trop avant dans cette

zone, organisez rapidement votre repli, faute de quoi vous obtiendrez immanquablement un jaillissement du plus bel effet.

Menez l'enquête sur les péchés mignons de votre chéri (Secret n° 4)

Les premières fois que l'on fait l'amour avec son chéri, on avance un peu en *terra incognita*. On n'est pas vraiment authentique : on a peur de le choquer ou au contraire, de passer pour une fille coincée. Au fur et à mesure que les rapports se renouvellent, on peut davantage cerner ce qui plaît à son amant, en explorant lentement, mais sûrement, chaque partie de son corps de rêve et de ses fantasmes…

SES ZONES ÉROGÈNES

Le corps de votre homme est un vaste terrain de jeux sur lequel vous pourrez balader toutes les parties de votre anatomie. Les paumes de vos mains, la pulpe de vos doigts, la pointe de vos seins, vos cheveux, vos cils, vos petits pieds…
À vous d'explorer ce corps désiré et de guetter ses réactions : les soupirs, les gémissements, la respiration qui s'accélère sont signe que Monsieur est plutôt satis-

fait. Un silence, un geignement ou un geste un peu brusque, et vous devrez aller voir plus loin si une autre caresse lui plaît.
Vous pouvez aussi mettre votre main sous la sienne, et le laisser vous guider où bon lui semble. C'est érotique, sensuel et peu directif, vous apprendrez ainsi à mieux le connaître sans brusquerie.

La bouche, les lèvres et la langue sont particulièrement érogènes. Stimulées par un baiser, par vos doigts, par vos seins… le sang afflue, elles deviennent particulièrement sensibles. Sans compter la charge érotique contenue dans ces gestes. Un doigt introduit dans la bouche peut suggérer la fellation à venir ou encore la pénétration qui sera l'aboutissement de ces préliminaires, un doigt figurant le pénis, et la bouche, le sexe de la femme (vous pouvez aussi lui lécher les doigts et les introduire entre vos lèvres).

La poitrine et les tétons ne sont pas développés chez l'homme ; pourtant, ils sont facilement excitables et se dressent sous les caresses. Au moment de l'orgasme d'ailleurs, de nombreux hommes ont les tétons qui deviennent tout durs. Vous pouvez les stimuler doucement, les mordiller, les caresser de vos seins, mais sans exagération (pensez que les hommes sont comme nous : ils ont horreur que l'on s'acharne sur les parties très sensibles !). Une stimulation des tétons peut favoriser l'orgasme et le rendre plus intense : certains hommes ont même un besoin systématique de cette caresse pour arriver à l'aboutissement.

Les caresses des pectoraux et des poils, s'il y en a, sont aussi synonymes de frissons chez la plupart des hommes, et rares sont les femmes qui ne sont pas excitées par le torse de leur mâle.

Le ventre est également stimulable, vous pouvez le caresser de mouvements circulaires, ou de haut en bas, ou encore en formant des 8 autour de son nombril. La zone de ce dernier est très sensible, très excitable, en revanche, on évite de mettre un doigt dedans… Ça chatouille et c'est assez désagréable, préférez les petits coups de langue furtifs.

La racine du pénis (là où il est implanté), **le pubis** (au-dessus), l**e scrotum et le périnée** sont bien sûr hyper-érogènes. Vous pouvez les stimuler de pressions plus ou moins appuyées avec la partie de votre anatomie qui vous plaira. L'érection est évidemment quasi systématique quand on s'attarde sur cette zone. Quant à l'anus, c'est toujours la même histoire : sa stimulation est tolérée par les hommes qui n'ont aucune crainte que l'on se méprenne sur leur identité sexuelle. Soyez subtile et délicate sur ces zones qui ne supportent pas trop de vigueur. Les fesses sont plus aptes à être pétries, caressées, malaxées, léchées avec entrain : les hommes n'ont généralement pas trop de tabous sur leurs fesses qui, nature masculine oblige, sont rarement opulentes (contrairement au petit bidon qui a tendance à pousser systématiquement sur l'homme de plus de quarante ans). Et nous évidemment, adorons les fesses fermes de nos hommes…

Le dos, les épaules, les reins, peuvent être caressés sensuellement ou fermement ; osez le petit massage qui part du cou, puis va vers les épaules, le dos, la base de la colonne, puis remonte sur les bras. Quant aux jambes, elles ne seront pas laissées pour compte. Il appréciera des caresses appuyées, vos mains en couronne autour de ses chevilles, de ses mollets, puis à plat sur ses cuisses, et qui remonteront vers son pénis fièrement dressé.
Les réactions de votre chéri sont a priori le seul indicateur de ce qu'il aime. S'il se montre peu expansif, ce n'est pas forcément qu'il est insensible à vos caresses, ni qu'il manque de sensualité ! Il veut tout simplement contrôler ses réactions par pudeur.

LE TEST

Vous pouvez lui proposer un petit jeu : je te caresse et tu me fais part de ton plaisir en murmurant « chaud », « froid », « tiède », « bouillant » ou en donnant une note de 0 à 10. Cela vous aidera au début ; au cours des rapports suivants, les choses s'enchaîneront de manière beaucoup plus naturelle.

SES POSITIONS FAVORITES

Les hommes sont très visuels. Ils ne choisissent pas seulement une position en fonction du plaisir qu'elle leur procure, mais aussi en fonction de ce qu'ils voient ; ils ont souvent une préférence pour l'une ou l'autre partie du corps de leur chérie : seins, fesses, hanches, visage…

qui les fait rêver. **S'il fantasme sur votre petit derrière**, il y a fort à parier qu'il préférera la levrette ou l'amazone inversée (vous vous asseyez sur son sexe en lui tournant le dos, c'est-à-dire en lui présentant votre croupe et votre chute de reins). Il se plaira aussi à vous faire l'amour debout, vous face au mur, au bar, au radiateur, à l'évier ou tout ce qui vous plaira, les reins cambrés sur son sexe. La position dite « de la petite cuillère », où il vous prend sur le côté, a beau avoir la réputation d'être assez « pépère », elle met en valeur toutes les croupes et les hanches, qu'elles soient généreuses ou pas.

S'il est accro aux seins d'une manière générale, et aux vôtres en particulier, il adorera la position de l'amazone, face à face, pour voir onduler votre poitrine et pouvoir la caresser, la pétrir et la dévorer si vous vous penchez un peu sur lui pendant que vous faites l'amour. La levrette est également appréciée des amoureux des seins qui peuvent à la fois toucher, malaxer et regarder ballotter la poitrine de leur partenaire, tout en matant et flattant de la main la croupe de temps en temps… Royal, non ?
Si vous avez la chance d'être parfaite (ce dont je ne doute pas…), vous aurez sûrement le loisir de vous faire prendre par tous les côtés, ce qui sera loin de vous déplaire, petite coquine…

Au-delà de l'aspect visuel, il y a certes la sensation et le plaisir que procure chaque posture. Toutes les positions où vous tournez le dos à votre petit ami (non pas parce que vous boudez, bien au contraire, mais parce que vous aimez cela), permettent une pénétration bien profonde. Votre homme se la joue dominateur et vous

endossez le profil de la petite chose soumise, c'est la règle du jeu, une règle fort excitante ma foi. Monsieur peut alterner les bons coups de boutoir et les va-et-vient plus modérés, lui permettant généralement de contrôler une explosion qui n'est pas toujours facile à maîtriser devant le spectacle de votre croupe ondulante ! Toutefois, il arrive que certains garçons réclament que leur partenaire agite furieusement son petit derrière tandis qu'ils restent immobiles… Selon eux, c'est très excitant de voir que leur petite coquine aime se la jouer soumise, mais soumise réactive ! Toutes ces positions où vous offrez votre croupe ont également le grand avantage de permettre l'introduction de quelques doigts dans votre joli petit cul tandis que vous vous faites enfiler, voire encouragent une alternance pénétration vaginale/pénétration anale…

Les positions où vous chevauchez votre bel étalon sont appréciées des hommes qui raffolent de voir leur chérie gérer leur plaisir. C'est follement aimable et généreux de leur part… Certains garçons laissent leur coquine régler rythme et pénétration, d'autres les saisissent par les hanches pour les faire aller et venir sur leur sexe dressé (sans doute veulent-ils ainsi refuser une totale soumission) ; en général, on alterne au moins ces deux techniques (femme qui bouge et/ou ondule sur son homme passif, et homme qui reprend son rôle de mâle dominant en faisant aller et venir sa compagne sur son sexe). Vous pouvez vous appuyer sur vos genoux ou vos pieds, selon votre souplesse et votre résistance… La seconde solution demandant évidemment davantage d'endurance… qu'elle soit exécutée en face à face ou en inversée (vous tournez le dos à votre partenaire).

Quant à notre célèbre position du missionnaire, l'homme sur la femme et face à face, elle offre, malgré son classicisme, une certaine gamme de variantes : jambes allongées, pliées, écartées, sur les épaules de votre partenaire. Elle permet une pénétration profonde et une stimulation du clitoris et du point G. C'est une position pratiquée uniquement par les humains… et certaines espèces de singes. Elle permet un contact des corps tout entiers, les baisers sur la bouche et les regards intenses pendant l'amour… Elle a été longtemps considérée comme la seule position respectable et favorisant la procréation… (ce qui s'est avéré faux par la suite vous vous en doutez…).

Dans le film *La Guerre du feu* de Jean-Jacques Annaud, sorti en 1981, la femme apprend à l'homme à passer de la position de la levrette à celle du missionnaire. Plus proche de nous, dans la série *Californication* (saison 1) avec David Duchovny, on voit le héros, Hank Moody, grand amateur de femmes, s'adonner aux joies de la levrette, de la fellation et de l'amazone, sauf avec la mère de sa fille, l'amour de sa vie, qu'il honore avec notre bonne vieille position du missionnaire… Les vieux clichés ne seraient-ils pas morts ?

SES PRATIQUES PRÉFÉRÉES

Les relations sexuelles ne se résument pas à la simple pénétration vaginale. La sexualité de l'être humain comporte une multitude de pratiques et de techniques qui n'ont rien à voir avec la procréation, et qui la différencie de celle des animaux. Et tant mieux pour nous !

Mais comment savoir ce qui fait vibrer votre homme ? Comment lui faire plaisir à coup sûr ? Le fait de multiplier les rapports sexuels, de laisser du temps au temps, ou le dialogue sont essentiels pour connaître les petits vices et les penchants de votre chéri ! Au début, vous avancerez un peu à tâtons (mais par pitié, laissez la lumière allumée !), puis au fur et à mesure, vous serez plus à l'aise tous les deux. Vous pourrez oser lui demander ce qui le fait vraiment craquer. Il vous avouera ses petits secrets. Toutefois, il ne faut pas avoir inventé la poudre pour s'apercevoir ce qui lui fait de l'effet (« ah oui, j'adore ! » ou de simples gémissements) et ce qui le laisse de glace (il pousse votre main, reste impassible, rectifie votre geste).

Il faut savoir que certaines pratiques sont, dans 99 % des cas, synonymes de succès ! En tête de ligne, citons la fellation, star incontestée des pratiques très prisées par les hommes ! Dans mon entourage, je n'ai rencontré que deux garçons qui m'ont avoué apprécier très moyennement cette pratique (je pense qu'un petit séjour dans ma bouche les aurait fait changer d'avis). Quant à moi, je n'ai jamais croisé d'amant qui m'ait arrêtée ou qui ait écourté une fellation, bien au contraire… sauf quand il voulait me prendre plutôt que d'éjaculer dans ma bouche.

Conclusion : **la fellation est une valeur sûre, investissez !... Je suis sûre que vous en tirerez beaucoup de bénéfices, mais surtout énormément de plaisir !**

La plupart de nos hommes adorent aussi **se faire branler avec application** ; ni trop vite, ni trop lentement, et surtout sans brusquerie. Selon eux, le plus important (et ceci est valable pour toutes les autres techniques) est de ressentir l'envie et l'excitation de leur partenaire. Sentir que vous aimez le sexe… Son sexe.

Autre petit plaisir plutôt bien coté au top 50 des pratiques coquines : **la branlette espagnole** que l'on appelle aussi, comme vous le savez sans doute, la cravate de notaire. Même si vous n'avez pas beaucoup de poitrine, il appréciera de glisser sa queue entre vos seins et d'y coulisser ! Si vraiment vous n'avez pas de seins, pistonnez-le avec votre main sur vos tétons, et tapotez-les avec son gland. Je pense qu'il appréciera.

Et le reste ? Toutes les autres pratiques ? À vous de découvrir, au fil de vos rapports, ce qui le fait vraiment bander ! Citons en vrac : la pénétration anale (avec un ou plusieurs doigts : il vous pénètre ou vous le pénétrez), la fessée (vous vous faites claquer la croupe), le cunnilingus (nombreux sont les hommes qui sont dans tous leurs états après avoir léché leur partenaire), l'éjaculation externe (il jouit sur votre visage, vos seins, vos fesses…), l'anulingus (il vous lèche l'anus ou vous le léchez). Vous en saurez plus au chapitre 2, où je me fais un plaisir de décrire avec moult détails comment devenir une pro de ces petits plaisirs bien innocents au fond…
La règle d'or en la matière est toujours la même : vous pouvez tout vous permettre si vous y prenez tous les deux du plaisir.

SES FANTASMES-CLÉS

Tous les hommes ont des fantasmes… même le vôtre ! La masturbation est un excellent moyen de les assouvir (c'est sans doute ce que vous faites aussi quand vous vous caressez et vous avez bien raison). Les vivre à deux est différent ; d'abord, parce qu'il y a un partage qui n'existe pas dans la masturbation (on est concentré sur son propre plaisir, sur son orgasme à venir, et rien d'autre). Vivre un fantasme à deux, c'est inventer une petite scène érotique, soit en la jouant, soit par la parole, soit en combinant les deux.
Votre homme a forcément un ou plusieurs fantasmes récurrents qui le font grimper aux rideaux à tous les coups. Comme pour ses pratiques préférées, ce n'est qu'avec le temps et les échanges verbaux que vous pourrez les connaître. N'attendez pas que tout vienne de lui, qu'il vous propose de but en blanc des menottes ou une panoplie d'hôtesse de l'air ; les choses se font progressivement ! Si vous voulez par exemple explorer la piste de la domination, laissez traîner votre foulard ou votre bas sur le lit, puis commencez à l'attacher (si vous souhaitez le dominer) ou tendez-le lui avec un sourire entendu. **Plus vous vous connaîtrez, et plus vous pourrez inventer des histoires érotiques qui vous fourniront beaucoup de plaisir.** Je vous en parlerai plus en détail au chapitre 3.

« Mi-pute, mi-soumise » : alternez attitudes de chienne lubrique et de petite chose docile (Secret n° 5)

Je le dis et je le répète : **quand on demande à un garçon ce qui l'excite vraiment chez une femme, il avoue que le plus important est qu'il sente qu'elle « aime ça »**. Deuxième chose : qu'elle ait un certain savoir-faire.

Comme dans cette vie rien n'est linéaire et que le plus commun des mortels est avide de changement (faute de quoi il va voir ailleurs, très rapidement et très fréquemment), je vous conseille :

• De **toujours assumer que vous aimez le sexe, sans toutefois en faire trop** ; votre attitude doit rester naturelle. Les hommes aiment les authentiques petites coquines, et savent très vite à qui ils ont affaire. Pour être toujours à la hauteur, faites l'impasse sur tout ce qui vous met mal à l'aise : les positions qui vous semblent peu naturelles ou qui sont peu flatteuses à l'égard de votre morphologie, les dessous qui ne vous ressemblent pas (si vous êtes naturellement plutôt « culotte de coton blanc », ne passez pas à l'étape « vinyle rouge », mais choisissez de jolis dessous en broderie anglaise ou en dentelle de soie, vous serez plus à l'aise…), bannissez les cris et gémissements qui ne sont pas sincères, c'est ridicule, vous n'êtes pas la doublure « voix » d'une star du X… ;

• De **donner raison à l'adage « souvent femme varie »** : si un jour vous le chauffez et décidez de mener la danse, une autre fois vous jouerez les vierges effarou-

chées (toutefois fort tentée par les plaisirs défendus…) ; la fois suivante, vous l'inviterez à vous punir de vos péchés (vous aurez bien commis quelques méfaits) en lui suggérant de vous châtier à coups de trique…

La vie des sans-culottes

Rien de plus excitant que ce moment où un homme passe sa main sous la jupe… Remonte jusqu'à la cuisse… Et tombe sur la peau nue, en haut d'un bas de soie. L'érection est immédiate et garantie. Et quand l'homme bande, le désir nous envahit en retour, c'est automatique ! Essayez aussi sans bas et sans culotte… Avec de magnifiques chaussures à talons, hein, pas des savates ou des chaussons avec des têtes de panda dessus, on est d'accord… Je vous parie qu'il aura une trique d'enfer… Le seul risque que vous prenez à jouer à ce petit jeu est de vous faire retourner et prendre là tout de suite debout et pas pour longtemps (vive les petits coups rapides ; mais comme vous serez excitée, vous prendrez votre pied aussi). Mais si vous portez des collants, il se peut fort que vous passiez la soirée devant la télé à regarder un reportage sur la philatélie au Bhoutan.

Revenons à nos culottes : certains hommes m'ont confié apprécier moyennement les femmes « sans culotte » : pourquoi ? Tout simplement parce qu'ils : 1. Trouvent ça vulgaire de se promener cul nu ; ou 2. Sont frustrés de ne pouvoir la retirer ; ou encore 3. Adorent enfiler leur petite chérie avec un string parce qu'ils trouvent cela esthétique (bandant, quoi). Vous pouvez aussi commencer à vous faire prendre avec votre petite culotte et la retirer quand ça gêne…

Il y a aussi un truc que les hommes trouvent, en général, hypermignon, c'est la marque de bronzage d'un string sur les fesses. Ça fait son petit effet… Certains garçons adorent

aussi les marques de maillot sur la poitrine, le contraste du sein blanc et nu qui est leur territoire privé, et du reste de la peau, hâlée et visible par tous les autres mâles… Mais le bronzage intégral, signe que l'on ne dédaigne pas se promener intégralement nue au soleil, est aussi apprécié des connaisseurs.
Alors essayez avec… Essayez sans… Essayez tout et régalez-vous !

Il **n'est pas défendu de vous la jouer torride en début de soirée, pour finir blottie dans ses bras comme une petite chose fragile après l'amour**, ou l'inverse : commencer toute timide, puis quitter le lit, une fois votre petite affaire conclue, sans un baiser, juste un regard, sublime et froide… Rien de tel pour le déstabiliser et le garder (au moins pour l'instant) puisque les hommes, nous le savons bien, ont tendance à s'accrocher à ce qu'ils ne peuvent posséder totalement, comme nous d'ailleurs, et c'est bien cela qui fait notre malheur !
Côté fringues, c'est pareil. Même si les garçons raffolent des bas, porte-jarretelles et tutti quanti, il ne faut pas leur donner caviar et champagne tous les jours… Sinon, vous placez vous-même la barre très haut et vous allez vous fatiguer à renouveler sans cesse votre petit jeu (et épuiser votre banquier). Sans jamais tomber dans les travers sans retour du slip blanc troué ou du collant filé, modérez vos tenues. Au quotidien, sous vos jupes et robes, de simples bas autofixants suffiront. Et de temps en temps, hop ! la cerise sur le gâteau, surprise-surprise ! De magnifiques porte-jarretelles, une guêpière de dentelle ou un serre-taille affriolant avec des bas de soie !

Signez la mort des collants

« Ôter un collant à une femme, c'est comme peler une pomme de terre. Le geste est le même.» Claude Brasseur.

Ce sont les hommes qui le disent, les collants, c'est vraiment la misère, un tue-l'amour, un moyen de contraception infaillible, un cas de divorce, un pousse-à-l'adultère ; et j'en rajouterai une couche :

• Le haut des collants scie la taille, boudine toutes les femmes même les minces, fait une marque sous les robes transformant le plus joli des petits canons en bonhomme Michelin. Il scie l'estomac, coupe l'appétit, on ne peut rien avaler quand on est invitée au restaurant ni même se saouler au champagne. Résultat : on passe pour une anorexique bêcheuse et coincée abonnée aux alcooliques anonymes ;

• Les coutures sur le ventre, qu'elles soient verticales ou horizontales, sont toujours visibles sous les vêtements, les hommes se demandent s'il s'agit d'une mystérieuse cicatrice due à une césarienne pratiquée pour un accouchement clandestin d'un enfant que l'on aurait abandonné dans un passé obscur ;

• L'entrejambe rentre dans la fente et dans la raie des fesses et on a 99 % de risques d'attraper une mycose ou une cystite (deux belles réjouissances) et d'être privée de vie sexuelle pendant une bonne semaine ;

• Quand on file une jambe de collant, on doit jeter le tout. Alors qu'on peut changer juste un bas filé (en cette période de baisse du pouvoir d'achat, toutes les économies sont bonnes à prendre).

Conclusion : Par pitié, pour vous et pour vos chéris, portez des bas, sinon rien.

Mélanger les styles et les tenues est aussi un bon moyen d'émoustiller votre homme. Avez-vous déjà essayé le coup des bas et porte-jarretelles sous un jean

usé ? Ou celui des strings minimalistes sous une jupe de paysanne ? À l'inverse, le soutien-gorge strict sous un chemisier de soie, ou la paire de fesses à l'air sous une jupe droite d'institutrice sévère peuvent susciter bien des émois… Jouez-en avec bonheur.
Un homme me confiait un jour à propos de sa chérie : « Ce que j'aime chez elle, c'est qu'elle sait me surprendre, partout, et tout le temps ; je ne m'en lasse pas, elle m'étonne, elle est merveilleuse… » Eh bien ! croyez-moi, ces propos sortiront bientôt de la bouche de votre homme… Laissez juste vos vieux complexes et votre culpabilité de côté, et éclatez-vous !

Laissez-le vivre ! (Secret n° 6)

Dans mon entourage, j'ai souvent rencontré des jeunes femmes reprochant à leur chéri de sortir avec ses copains, de boire de la bière, de regarder la télé, de fumer, ou leur faire un scandale quand elles le surprenaient à aller sur un site X ou à se tripoter. Il faut savoir que la plupart des hommes visitent régulièrement des sites pornos, même quand ils sont en couple et que tous se masturbent (idem) : c'est tout à fait normal ; ce qui ne l'est pas, c'est de vouloir absolument exercer une surveillance rapprochée ou changer l'autre.
Pensez-vous que le fait d'exercer un contrôle permanent sur votre homme représente la solution pour le

garder ? Croyez-vous qu'il peut respecter éternellement les règles que vous lui imposez ? Sans doute que non. Quand la passion du début s'émousse (ce qui est dans l'ordre des choses), les garçons qui ont joué le rôle de l'homme parfait se retrouvent prisonniers du personnage que leur chérie leur a imposé et qu'ils ont validé. Résultat : soit ils « pètent les plombs » et claquent la porte, souvent sur un coup de tête, mais sans espoir de retour, soit ils font leurs petits coups en douce (fumer sur le balcon, boire le midi entre potes, surfer sur des sites cochons au bureau…).

Pour ne pas en arriver à une telle situation, vous laisserez votre homme vivre sa vie. En particulier si vous souhaitez vous aussi qu'il vous laisse vivre la vôtre. **Comme vous, il a besoin de son jardin secret, d'exister en tant qu'individu, avec ses amis, ses collègues…** Vous n'avez pas le droit de l'empêcher d'être l'homme qu'il est ; d'ailleurs c'est ainsi qu'il vous a plu, non ? Vous n'avez pas le droit de vouloir le changer, de lui imposer vos lois, votre propre vision de la vie et du monde. Prenons un exemple : quand vous êtes tombée amoureuse de lui, il était déjà fumeur, ou il passait ses week-ends à trafiquer sa moto, ou à courir les brocantes ; cela ne vous a pas empêchée de vouloir construire une histoire avec lui. Et aujourd'hui, vous lui mettez la pression pour qu'il arrête de fumer ? Pour qu'il délaisse sa bécane ? Pour qu'il boude les vide-greniers ? Ce n'est pas réglo. Je vais même aller plus loin : à la longue, il vous en voudra de tout vouloir régenter. Il accumulera les griefs. Et à ses yeux, vous virerez mégère. Et qui a envie de faire l'amour à une mégère ? Qui reste amoureux d'une virago ? Personne. Il y a fort

à parier que votre chéri préférera aller répandre sa semence sur des minois souriants plutôt que sur votre faciès renfrogné…

L'INFIDÉLITÉ

Dans l'absolu, il me paraît évident que la fidélité est la meilleure solution pour que perdure une relation. Du moins au début.
Avec le temps, même si l'amour est toujours présent, on devient plus réceptif aux tentations. C'est inévitable. Après, chacun est libre de choisir comment il veut gérer ses pulsions : soit on résiste, et on souffre comme un damné, soit on craque, et on s'en accommode.
Je me suis toujours dit que le fait de désirer sa voisine de palier, même si on ne passe pas à l'acte, est déjà une forme de tromperie. Au même titre que de se toucher en pensant à elle (pendant que son officielle repasse le linge dans la pièce d'à côté) ou de faire l'amour à sa partenaire en s'imaginant avec quelqu'un d'autre. Ce n'est pas plus glorieux que d'aller jusqu'au bout de son fantasme.
À la limite, je trouve cela moins choquant de tromper l'autre, c'est-à-dire d'avoir conscience que c'est une trahison et de l'assumer, que d'en rêver et de ne pas le faire pour de pseudo-raisons morales, éthiques, sentimentales... ou tout ce que l'on peut inventer pour réfréner ses pulsions.

Un grand sondage publié sur le site www.aufeminin.com auprès de 8 551 personnes en janvier 2008 révélait que 24 % des personnes ayant participé pouvaient tromper

leur partenaire sans se sentir coupable, tant qu'elles restaient discrètes et ne faisaient pas de fausses promesses.
Voilà un comportement adulte et intelligent ; si on trompe, on protège l'autre : on est discret, on ne le critique pas auprès de ses autres partenaires, on se protège (préservatif obligatoire).
Je peux comprendre qu'à vingt ans on soit fidèle par choix, que l'on ait encore des valeurs que la vie n'a pas émoussées. À trente ou quarante, on sait que la vie n'est décidément pas aussi simple qu'on le croyait, que rien n'est définitif et qu'on doit user et abuser de tolérance et de concessions pour que dure une relation à deux.
Tout cela pour dire que si **votre homme vous trompe, il ne faudra pas en faire une affaire d'état**. Ce n'est pas parce qu'il va voir ailleurs qu'il ne vous aime plus, il a juste envie d'une autre peau, d'une autre paire de seins, de tester son pouvoir de séduction.
Toutefois, il se peut que votre chéri vous trompe tout simplement parce que vous êtes en train de virer mémère. Vous traînez en peignoir, vous avez cinquante centimètres de racines noires sur le crâne, vous zappez votre épilation lèvre supérieure et on vous confond avec José Bové, vous lui intimez l'ordre de sortir la poubelle ou le chien (ou les deux). Comme je l'ai dit plus haut, un homme n'a pas spécialement envie de faire l'amour avec une partenaire qui passe son temps à maugréer et à scander des reproches. Ou alors il gérera le minimum syndical : quelques rapports pour l'hygiène et pour perpétrer sa descendance. Et des aventures pour le fun.
Pour être sûre de le garder, restez sa maîtresse à vie : soyez cool et sexy, et il aura envie de vivre avec vous et de vous culbuter *ad vitam æternam*.

Un dernier mot sur l'infidélité : le fait d'être trompée n'est pas un drame, c'est juste une éventualité que nous offre la vie ; fermer les yeux sur les frasques de son partenaire ne ressemble en rien à une « horrible hypocrisie sertie au sein d'une société petite bourgeoise décadente » ! C'est juste une preuve d'intelligence. Il arrive certes que certains couples passent un contrat moral : on a le droit d'aller voir ailleurs, à condition de le raconter à l'autre. C'est faisable, mais je pense qu'il faut avoir acquis une belle maturité et une profonde complicité pour entendre celui qu'on aime relater ses ébats. Pourquoi pas, si ni l'un ni l'autre ne souffre ? J'ai aussi souvent vu le cas d'amis qui, traumatisés d'avoir trompé leur partenaire, avouaient leur incartade pour libérer leur conscience et par pseudo-souci d'honnêteté. Résultat : beaucoup de larmes, de souffrances, de remises en questions, et la plupart du temps un divorce et des enfants blessés à la clé. Toute vérité n'est pas bonne à dire. C'est valable pour vous aussi : si vous avez le feu au derrière, que votre homme vous délaisse, ou que tout simplement votre petit comptable vous fait du gringue et que vous ne pouvez résister, craquez, mais en toute discrétion, et surtout fermez-la ! Car tout se sait toujours. Il ne faut avoir confiance en personne. Votre meilleure copine pourra vous balancer le jour où vous aurez acheté le jean Diesel dont elle rêvait !

Le pire quand on trompe l'autre et qu'il le découvre est le sentiment de culpabilité qui taraude le cœur et l'âme pendant des mois. On s'en veut d'avoir fait du mal à l'autre, surtout pour une histoire qui n'en valait pas la peine dans la plupart des cas. O.K., il fallait y penser avant, mais avant on n'y pensait pas, justement.

Songez à protéger votre chéri, de manière à ce qu'il ne sache rien de vos aventures, jamais. Et attention, les mails, les textos et autres délices que nous offrent les nouvelles technologies sont des brise-cœurs redoutables et irréfutables.

La vie des hommes

Il boit de la bière et file au lit sans se laver les dents, regarde n'importe quoi à la télé jusqu'à plus d'heure, se fait des soirées Nintendo avec ses potes, ne vous écoute pas, dépense une fortune dans un téléphone portable qui fait tout sauf micro-ondes, lit l'*Équipe* au lit en mangeant son sandwich rillettes-cornichons, est capable de rester une journée dans le canapé à se gratter l'entrejambe… C'est un homme, quoi. Un vrai. Un authentique. Profitez-en pour voir vos copines, claquer votre salaire (ou plutôt le sien) en shopping, vous offrir un spa, feuilleter *la Redoute*, lire *Voici*, manger du Nutella à la louche, faire une série d'abdos, finir le Nutella, puis vous agenouiller entre ses cuisses pour lui faire une petite gâterie… Il en pensera quoi ? Que non seulement vous lui fichez une paix royale tandis qu'il se livre à ses occupations favorites, mais qu'en plus, vous êtes une bonne petite coquine… Une femme parfaite en somme… Qui aurait envie de quitter une fille comme vous ? Sûrement pas lui…
Cela dit vous avez également le droit d'être un peu moins caricaturaux que les deux portraits de garçon macho et de gentille fille que nous venons de tracer !

Acquise ? Vous ? Peut-être, mais il ne doit pas le savoir… (Secret n° 7)

Vous êtes amoureuse, il vous fait vibrer, et chaque fois que vous faites un câlin, vous décrochez le pompon. Génial ! À vous de tout faire pour que ça dure…
Chacun sait que l'on veut toujours ce que l'on n'a pas, et qu'une fois qu'on a le jouet, on le casse ou on le balance.
Conclusion : **pour être sûre de garder votre chéri en haleine et toujours au garde-à-vous, faites-lui croire que rien n'est gagné**. Même si, au fond, vous savez que vous êtes accro. L'essentiel est que lui ne le sache pas.
Jeu de dupes, me direz-vous. Certes. Mais en agissant de la sorte, vous maintiendrez votre relation au top. Lui langue pendante comme le loup de Tex Avery, et vous petit chaperon rouge aux atouts bien rebondis…
Facile à dire, mais concrètement, comment faire ? Comment le maintenir en haleine ?

Il faut tout d'abord **éviter de faire la glu**, les garçons ont horreur de ça. Même si vous en mourez d'envie, oubliez les coups de fil trois fois par jour, les SMS en rafale, les mails enflammés en cascade. Je ne dis pas qu'il ne faut pas donner des preuves de votre affection, mais allez-y doucement. Pour vous faire une idée, souvenez-vous de vos fiancés ou prétendants trop collants, qui vous inondaient de mots d'amour et de bouquets de fleurs. Vous disiez quoi à vos copines ? « Quel

boulet ! » Un type trop présent ne nous a jamais fait fantasmer… Conclusion : quand vous avez une envie folle de l'appeler pour la troisième fois de la journée, tournez votre portable sept fois dans votre poche, et souvenez-vous de ces fameux loosers qui vous ont fait fuir en courant. C'est l'antidote.
Idem les mots d'amour. Lui dire « Je t'aime », c'est mignon, ça fait plaisir, c'est émouvant. Dix fois par jour, ça vire ado prépubère. Au début, il vous répondra « moi aussi », puis « c'est gentil », pour finir par « je dois y aller. » **L'idéal est qu'il doute toujours un petit peu de vos sentiments**, qu'il se demande sans cesse pourquoi une femme telle que vous reste avec un type comme lui ! À vous d'utiliser les mots doux à bon escient, quand il se sent vraiment fragile, et qu'il veut que vous le rassuriez. Eh oui, même si vous en crevez d'envie, taisez-vous, ce sera tout bénef pour vous !

Autre astuce : **entretenez le mystère**. Évitez de lui raconter tous vos petits secrets, les recoins de votre passé, le détail de vos conversations entre filles. D'une part, je ne suis pas sûre que cela l'intéresse (même s'il a l'air d'écouter : c'est juste parce qu'il est amoureux et donc qu'il sait faire semblant) ; d'autre part, même s'il ne vous écoute pas, il retiendra malgré tout ce qui est susceptible de le vexer, de le choquer ou de vous faire tomber de votre piédestal : vos ex, leurs performances, le nombre de vos amants, la première fois que vous êtes vraiment tombée amoureuse (et ce n'était pas de lui), vos stratagèmes pour perdre votre cellulite, le jour où vous vous êtes pris un râteau…
N'hésitez pas non plus à laisser planer le mystère, quand il entre dans la pièce et que vous venez de rac-

crocher (vous preniez rendez-vous avec votre gynéco pour un frottis ou votre dermato pour des injections de Botox) : prenez l'air coupable et effacez le dernier numéro composé. Si vous êtes allée faire du shopping avec Amélie, ne donnez pas de détails, comme si vous étiez allée boire un verre avec Brad Pitt, George Clooney ou les deux.

Enfin, retournez à votre avantage la technique du « fuis-moi, je te suis, suis-moi, je te fuis » : si ce petit rusé se montre distant histoire de vous voir rappliquer en rampant (les hommes ont généralement beaucoup de mal à maîtriser cette technique et ça se voit gros comme une maison), restez froide, hautaine : c'est lui qui reviendra ventre à terre et l'œil humide vers la déesse inaccessible que vous êtes ; et là, ne soyez pas garce (pour une fois) : recevez-le à bras ouverts, avec tout votre cœur (entre autres).

À ne jamais dire :

« Je t'aime. » (Enfin pas trop souvent.)
« Aime-moi. »
« Tu peux me prêter ton rasoir ? »
« N'oublie pas de racheter des lames pour ton rasoir. »
« Tu ne trouves pas que j'ai grossi ? »
« Ma mère m'a offert de nouveaux bas de contention. »
« C'est fou ce que je suis constipée en ce moment. »
« On les voit beaucoup, mes cheveux blancs ? »
« Je me suis acheté une gaine en solde. »

2.la pratique

Caresses, papouilles, gratouilles : le tiercé gagnant. (Secret n° 8)

La superbe pouliche que vous êtes maîtrisera les techniques lui permettant de dompter son bel étalon. Si le fait d'être une maîtresse hors pair est primordial pour envoyer votre homme au-delà des étoiles, les petites câlineries annexes ne sont pas un luxe en ce domaine. Comme nous, les garçons adorent se faire dorloter. Vous avez tout ce qu'il faut à votre portée pour satisfaire sa sensualité.

Vos mains, d'abord. Mais attention : les ongles sont aux mains ce que les dents sont à la bouche ! Ils sont à utiliser avec précaution. Si vous les portez longs (vrais ou faux, mais parfaitement manucurés), évitez de jouer les tigresses lubriques à répétition. Un petit coup de griffe bien placé de temps à autre, c'est sympa, mais évitez le labourage systématique… sauf en cas de demande expresse de votre chéri d'amour. Pensez à enduire vos mains de crème aussi souvent que possible, minimum matin et soir. Elles seront toutes douces et vous investirez sur le long terme, en évitant de voir le dos de vos mains se flétrir avec le temps. Vous savez sans doute que l'apparence des mains (et du cou) trahit l'âge d'une femme, et que beaucoup d'hommes se repèrent à ces détails… Les petits malins !
Vous utiliserez toutes les parties de vos mains pour câliner votre chéri. La paume bien sûr, mais aussi la pulpe des doigts, le dos de la main, les poignets, les poings, les ongles. Vos gestes seront plus ou moins intenses selon l'effet que vous voudrez produire, et ce qu'apprécie votre partenaire. Alternez les caresses appuyées avec les frôlements, les effleurements du bout des ongles avec les griffures superficielles, les mouvements circulaires de la paume, du dos de la main ou du bout des doigts avec les larges caresses de l'avant-bras tout entier. Votre valse doit être harmonieuse et fluide, évitez les gestes saccadés, spasmodiques ; fuyez également les variations de mouvements trop fréquentes : le corps de votre chéri d'amour doit se laisser bercer par ces trajectoires sensuelles.

Vos pieds ensuite. Les ongles doivent être courts, lisses, vernis à votre goût. Toutes les aspérités, corne et

autres, sont évidemment à bannir. Comme les mains, ils peuvent se promener sur toute l'anatomie de votre homme, de ses pieds à son cuir chevelu. Exercez des ondulations des orteils, à la manière des serpents, c'est source de nouvelles sensations. Les fétichistes des pieds ne se lassent pas des caresses de ce type. C'est un bonheur beaucoup plus répandu que l'on croit ! Pour preuve, il n'y a qu'à regarder sur le Web le nombre de sites consacrés à ce sujet… Osez masturber votre homme avec vos jolis petons, pieds nus ou à travers des bas de soie. Ou encore vêtue de simples escarpins en cuir verni (attention aux coups de talons intempestifs…).

Vos cheveux sont également un formidable outil pour procurer de délicieuses sensations à votre partenaire. Soignez-les bien, courts ou longs, ils doivent être de soie. Baladez votre jolie tête sur le cou, les oreilles, le torse, le ventre, le sexe, les fesses et les jambes de votre chéri. Osez un tête-à-tête, cheveux contre cheveux. L'effleurement doit être à la limite du chatouillement, mais jamais désagréable. Les longs cheveux, lourds et brillants, promenés sur tout le corps, procurent une sensation incomparable.

Quant à votre langue, elle se baladera dans tous les endroits qui appellent la caresse : les oreilles, les aisselles, la poitrine, le nombril, toute la zone génito-anale, le pli des genoux, les plantes et doigts de pieds. Alternez les petits coups de langue vifs et fermes avec les mouvements plus nonchalants. Vous vous servirez de vos lèvres pour pincer, mordiller, suçoter votre partenaire, aspirer sa peau, souffler de petits courants d'air chauds.

Votre chéri appréciera un massage du corps tout entier. Commencez par des effleurements, puis, au fur et à mesure, augmentez l'impulsion, modifiez la pression de vos doigts. Exercez des mouvements de bas en haut, en évitant la colonne vertébrale. Si votre partenaire vient à s'endormir, n'en prenez pas ombrage : c'est juste la preuve que vous êtes devenue une pro des massages et autres papouilles !

En Inde, le massage du cuir chevelu est pratiqué depuis des millénaires. De son nom *shiroshampi*, on a tiré le mot shampoing. Il est très agréable et procure une sensation de détente incroyable. Sans vous prétendre grande déesse hindoue, vous pouvez pratiquer un massage du cuir chevelu en plaçant vos mains en coupe sur la tête de votre partenaire. S'il est allongé sur le ventre, huit de vos dix doigts masseront sa nuque, tandis que vos pouces stimuleront le dessus de sa tête. Les paumes onduleront sur l'arrière du crâne. Au début, déplacez légèrement le cuir chevelu sans bouger vos mains, puis exercez de furtifs mouvements et rotations. S'il s'abandonne sur le dos, placez vos mains sur les côtés de sa tête, vos index et pouces encadrant ses oreilles. Stimulez-le en bougeant légèrement paumes et doigts.

Si vous souhaitez que votre massage sensuel se fasse plus sexuel, insistez sur les zones érogènes et génito-anales. Vous pouvez d'ailleurs passer du massage à la caresse directe du pénis, c'est-à-dire à la masturbation, puis pourquoi pas à la fellation.

Et si vous voulez lui faire le grand jeu, optez pour le body-body. Comme son nom l'indique, cette technique consiste à utiliser votre corps pour masser le corps de votre partenaire, peau contre peau. Elle peut venir com-

pléter ou terminer un massage plus classique, ou être utilisée seule. Après vous être enduite d'huile, frottez-le en ondulant sur son corps, en exerçant des rotations et des pressions diverses pour créer la surprise et varier les sensations. L'imagination est au pouvoir : utilisez vos seins, vos fesses, vos avant-bras, votre ventre pour stimuler tous les recoins de son anatomie. Vous pouvez ensuite enchaîner sur une relation sexuelle, ou le faire jouir avec la caresse de votre peau divinement huilée.
Avant de commencer un massage, créez une ambiance propice à la détente : allumez de petites bougies, faites brûler de l'encens, éteignez les éclairages directs. Si vous avez les mains froides, frottez-les ou passez-les sous l'eau chaude, puis versez-y un peu d'huile de massage de votre choix (macadamia, sésame, ou toute huile spécialement destinée au massage). Faites allonger votre partenaire confortablement, dans une pièce suffisamment chauffée, idéalement sur une serviette chaude. Et laissez-vous aller à votre sensualité…

Osez caresser votre homme... au moins aussi bien que lui ! (Secret n° 9)

Comme je vous l'ai déjà dit, tous les hommes se masturbent, ne serait-ce qu'occasionnellement. Je ne l'ai pas inventé. Quitte à passer pour la dernière des curieuses, j'ai interrogé tout mon entourage, mes amis, mes amants, mes ex-amants qui sont restés des amis, j'ai écumé les forums de discussion, j'ai potassé la littérature spécialisée : bref, tous les hommes, même les moins portés sur la chose, à un moment de leur vie en arrivent aux mains ! Il serait présomptueux de fournir des pourcentages quant à la fréquence de leur autosatisfaction. Certains m'ont révélé se faire plaisir de manière quotidienne, une ou plusieurs fois par jour, d'autres le font plusieurs fois par semaine, d'autres plusieurs fois par mois, d'autres encore exceptionnellement en cas de longue période d'abstinence ou d'énervement ponctuel… La masturbation leur permet de gérer leur plaisir comme ils l'entendent, sans stresser par rapport à l'orgasme de leur partenaire : ils font durer l'opération le temps qu'ils le souhaitent, de quelques secondes à plusieurs minutes. Beaucoup d'hommes m'ont confié se masturber pour décompresser, pour éviter d'être de mauvaise humeur (avant de rentrer à la maison affronter bobonne), pour rester zen ou pour vivre des fantasmes improbables à réaliser en couple. Il n'y a pas de mal à se faire du bien.

Les hommes pratiquent la masturbation depuis la puberté. C'est dire s'ils ont de l'expérience… Chacun sait exactement ce qui le fait grimper aux rideaux. Se faire jouir tout seul, c'est facile, les orgasmes peuvent même être plus intenses que lors d'un rapport sexuel.
Et pourtant… ils adorent qu'on les prenne en main ! Pourquoi ? Tout simplement parce que c'est plus excitant à deux, qu'il y a un échange, une complicité, des sentiments, bref, toute une dimension humaine qu'on a du mal à trouver en surfant sur www.vivelespetitescochonnes.com.
Oser branler votre chéri est important pour faire de vous une maîtresse inoubliable. Vous pourrez vous amuser à caresser votre homme de A à Z (de l'état de flaccidité à l'éjaculation), le branler pour débuter un rapport, relayer ou alterner la fellation et la masturbation, ou bien finir un câlin en mode manuel. Comme la fellation ou la cravate de notaire, la branlette offre des sensations différentes qui permettent de relancer ou de calmer l'excitation.

La manière la plus simple de masturber votre homme est de **tenir son sexe en érection au creux de votre paume et de vos doigts repliés de manière à former un cylindre**, comme un vagin ou une bouche, et d'exercer des mouvements de va-et-vient en variant rythme et pression.
Le tout est de parvenir à doser ce rythme et cette pression. Au début, vous pouvez vous contenter d'un mouvement de piston assez lent ; au fur et à mesure, vous accélérerez votre rythme et resserrerez vos doigts, tout en concentrant votre action sur le gland et le frein, hypersensibles. Descendez le long de la hampe,

remontez, insistez à nouveau sur le gland, la couronne, le frein, redescendez… Quand vous sentez que votre homme va éjaculer, maintenez la lubrification de votre main, gardez la régularité du mouvement, et concentrez votre action sur l'extrémité du pénis ! Le sperme ne tarde généralement pas à jaillir, à vous d'approcher votre bouche, votre visage, vos seins… pour exciter votre homme (et surtout, je vous l'accorde, pour vous faire plaisir) ou de laisser la semence se répandre sur son ventre.

N'oubliez pas de cajoler les testicules en les caressant par mouvements circulaires, les pressant très légèrement ou tout simplement en les maintenant.
S'il n'arrive pas à venir, laissez-le terminer lui-même. Présentez-lui un spectacle excitant : tirez la langue au-dessous de sa queue, prête à recevoir la semence, positionnez-vous à quatre pattes et regardez-le dans les yeux tout en vous caressant (vous pourrez ainsi vous aussi parvenir à l'orgasme) ou susurrez-lui des « Tout ça c'est pour moi ? », « C'est moi qui te fait cet effet ? », « J'aime ta queue », « J'adore te branler »… il ne fera pas long feu.
Soyez vous-même, montrez que vous aimez ça. Plus vous serez à l'aise, plus il se sentira en confiance pour vous dire ce qu'il apprécie ou pas : « Plus vite, ralentis, attention je vais jouir, arrête, comme ça c'est bon, oui ici, etc. »…

Ne faites pas forcément confiance aux films X où des blondes à gros seins astiquent violemment des armadas de Rocco : trop rapide et trop serré, ça peut faire mal ! Voire endommager le frein (vous savez, le

petit filet de peau situé sur la couronne). Un peu de douceur, que diable…

Pour être réussie, **la branlette nécessite un minimum de lubrification**. Sinon, cela peut devenir irritant. Si votre homme mouille suffisamment avec le liquide séminal qui s'écoule de son sexe, ou qu'il vous a pénétrée auparavant et que votre cyprine fait office de lubrifiant, c'est parfait ; dans le cas contraire, si vous décidez de le masturber jusqu'au bout, il faudra souvent rajouter un peu de fluide, à savoir votre salive (vous en avez toujours sous la main), ou du lubrifiant (à garder dans votre sac ou votre table de nuit). Mais attention : si après une petite session branlette, vous passez à la fellation, vous avez intérêt à ce que votre lubrifiant ait un goût convenable !

À savoir : nombreux sont les garçons qui adorent voir leur chérie mouiller leur sexe de salive. En les regardant dans les yeux…

Pour varier les plaisirs :

- Faites comme les hommes : arrêtez le geste un moment, puis reprenez. Ça évite que l'éjaculation soit trop rapide.
- Vous pouvez utiliser uniquement le pouce et l'index en bague : cette méthode requiert moins de lubrification car il y a moins de contact, et convient parfaitement aux sexes très sensibles !
- Placez vos mains tendues de chaque côté du sexe de votre chéri et bougez vos mains d'avant en arrière sur la hampe, exactement comme si vous frottiez un bâton pour allumer le feu, mais beaucoup plus lentement, et allez-y doucement au niveau du gland.

• Si votre chéri est très excité, commencez à le masturber sur toute la longueur du pénis (hampe et gland), puis quand il se rapproche de l'éjaculation, arrêtez un instant, et concentrez-vous sur l'astiquage de la hampe, en évitant le gland.
• Prolongez jusqu'à l'éjaculation. S'il a du mal à venir avec cette méthode, abrégez le supplice ! Remontez jusqu'au gland pour lui permettre d'exploser…
• Tenez le sexe de votre partenaire d'une main, et placez la paume de votre autre main lubrifiée en coupe sur le gland, comme s'il s'agissait du chapeau d'un champignon.
• Exercez des mouvements circulaires plus ou moins rapides. Cette caresse procure des sensations intenses.
• Placez votre main à l'envers sur le sexe en érection, c'est-à-dire l'index le long du pénis, dirigé vers les testicules, et les autres doigts autour du pénis, le petit doigt étant le plus proche du gland.
• Servez-vous de vos deux mains croisées autour du sexe en érection.
• Placez les deux mains autour du sexe, l'une près du gland, et l'autre à la base du pénis et remuez soit dans le même sens, soit dans le sens opposé.
• Caressez-le à travers son slip ou son caleçon. Puis sortez son sexe par la braguette, et branlez-le en veillant à ce que les testicules soient bien maintenus dans son sous-vêtement.
• Tenez la base du pénis d'une main. De l'autre, masturbez le gland de bas en haut, relâchez, puis recommencez sans exercer de mouvements de haut en bas. S'effectue avec votre main bien lubrifiée.
• Placez vos deux mains fermées autour du sexe en érection. Faites glisser la première vers le gland et ôtez-la, faites de même avec l'autre main, tandis que la première enserre à nouveau la base du pénis. Renouvelez l'opération ! Les deux mains doivent alterner leur position sur le pénis, et toujours exercer un mouvement vers le gland.

Divines fellations… envoyez votre homme au 7e ciel (voire au-delà) (Secret n° 10)

Quand peut-on dire d'une fille que c'est une vraie princesse ? Quand elle te laisse venir dans son palais…

Vous le savez sans doute, la fellation est la stimulation du pénis par la langue, les lèvres et la bouche.
Une enquête intitulée *Contexte de la sexualité en France*, menée en 2005 et 2006 par L'Inserm, publiée en 2007, et réalisée à l'initiative de l'Agence nationale de recherches sur le sida et les hépatites virales (ANRS) auprès de 12 364 personnes de 18 à 69 ans a permis de tirer les conclusions suivantes : *« Les pratiques de sexualité orale, cunnilingus et fellation, sont déclarées dans les mêmes proportions par les femmes et par les hommes. Elles ont connu une diffusion spectaculaire dans les années 1970 et 1980, et celle-ci s'est poursuivie dans les années 1990 et 2000. Ainsi plus de 80 % des femmes déclarent avoir expérimenté ces pratiques, en nette augmentation par rapport à 1992. En 1992, 48 % des femmes de 55 à 69 ans disaient encore n'avoir jamais pratiqué la fellation (enquête ACSF). D'après l'enquête de 2006, la proportion de celles qui l'ignorent n'est plus que de 29 % pour cette tranche d'âge, alors que 30 % disent désormais la pratiquer régulièrement. La proportion de celles qui pratiquent la fellation s'accroît rapidement avec l'âge, et dès 25 ans deux tiers des femmes déclarent une pratique régulière. »*

Il s'agit donc, d'après cette enquête, d'une pratique sexuelle très courante. Mais **si vous n'aimez pas, pas de panique, inutile de vous forcer pour faire plaisir à votre homme ou pire sous pression de celui-ci**. Vous êtes maître de votre corps et il y a bien d'autres façons de faire joujou ensemble et d'être tous les deux satisfaits.

Sucer pour faire comme tout le monde... le paradoxe du XXIe siècle ?

Bien que les statistiques nous enseignent que quasiment 7 femmes sur 10 pratiquent régulièrement la fellation, les hommes et les femmes que j'ai honteusement questionnés dans mon entourage m'ont assuré que ce n'était pas une pratique si courante et appréciée que les chiffres voulaient bien le faire croire.

Les hommes, d'abord, se plaignent d'être trop rarement et trop mal sucés par leur partenaire, qu'elle soit régulière ou occasionnelle.

Nombreux sont ceux qui ont été gênés par le fait que leur compagne semble pratiquer la fellation pour leur faire plaisir, voire à contrecœur. Il n'est pas rare non plus que la pipe soit tellement catastrophique que le monsieur préfère demander avec diplomatie à sa partenaire d'arrêter le massacre, plutôt que de se retrouver manchot de la queue.

Du côté des femmes, les blocages ne sont pas morts. Certaines filles n'aiment carrément pas le goût du pénis, encore moins celui du sperme. Nombreuses sont celles qui se tueraient plutôt que d'avoir du sperme dans la bouche. D'autres le font vraiment pour faire plaisir, pour ne pas passer pour une fille coincée…

Le problème vient donc pour une fois des filles, qui sucent mal, pas assez, pas assez souvent… (Je vous rassure, dans l'autre sens, nombreux sont les hommes qui sont nuls au cunnilingus.)

Si vous vous posez la question : « Je n'aime pas sucer : suis-je normale ? », rassurez-vous, la réponse est oui. Toutefois, il serait judicieux de savoir pourquoi ; dans la plupart des cas, j'ai remarqué que les filles qui n'aiment pas sucer se sentent rabaissées par cette pratique. Humiliées. Dominées. Utilisées. Salies… Peut-être à cause d'une mauvaise expérience, d'un film porno visionné et jugé dégradant, ou des paroles et idées reçues véhiculées par nos aînées : sucer, c'est pour les putains et les traînées… Il n'y a pas si longtemps, les honnêtes mères de famille laissaient aux prostituées le loisir de faire ce que de toute manière, leur mari ne leur aurait jamais demandé d'accomplir…
Et contrairement à ce que j'ai cru longtemps, ce n'est pas une question d'âge : en discutant avec mes copines âgées de 18 à 98 ans, je me suis aperçue que certaines femmes très jeunes avaient horreur de la fellation, alors que des femmes mûres en raffolaient, et vice-versa…
Conclusion : si vous aimez la pipe, faites-vous plaisir, mais si vous n'aimez pas, inutile de vous mettre la tête dans le four : travaillez sur vos blocages et relisez ce livre tous les soirs…

Cependant, vous l'avez bien compris, la plupart des hommes raffolent de la fellation et il serait dommage de ne pas vous y convertir pour les satisfaire...
Elle peut servir de prélude à une relation sexuelle, vous pouvez aussi choisir de sucer votre homme jusqu'à l'éjaculation. Il peut également vous lécher le sexe tandis que vous le sucez : c'est le célèbre 69, équitable certes, mais pas toujours très pratique. Chacun son tour, c'est bien aussi, non ?

Ce qui est génial avec la fellation, c'est **la relation de confiance qui s'instaure entre l'homme et la femme** : l'homme est a priori passif, il abandonne sa queue à sa

partenaire qui a le pouvoir d'imposer le rythme, le geste, le contrôle ; il est parfaitement soumis et à sa merci ; et en même temps, c'est lui qui domine la femme offerte devant lui, il jouit de sa bouche, de sa langue, de ses lèvres, il les détourne de leurs fonctions.

Toutes les filles peuvent réussir une fellation : **si vous appréciez modérément, il est fort possible que vous y preniez goût en pratiquant**. Mais il faut que la démarche vienne de vous. À mon avis, il n'y a rien de plus excitant que de dévorer le sexe de l'homme que l'on désire, de le sentir constamment au bord de l'orgasme, de le « tenir » par la queue et de le libérer, enfin…

Évitez autant que faire se peut la fellation « à la papa », dans le lit, après le film du dimanche soir… Pour **créer la surprise et l'excitation**, dirigez-vous vers votre chéri au moment où il s'y attend le moins, mettez-lui la main direct au panier, et frottez légèrement, en le regardant droit dans les yeux : pas de doute, il va attraper rapidement une érection d'acier… Ouvrez la braguette, effleurez sa queue, puis sortez-la : s'il bande déjà dur, le sexe est bien décalotté, dans le cas contraire, procédez délicatement avec la main ou les lèvres. Puis donnez de petits coups de langue sur le gland, le frein, la couronne. Baissez le pantalon, léchez à nouveau le gland, puis descendez votre langue le long de la hampe, jusqu'aux testicules, remontez, léchez le gland… puis aspirez le tout ! Allez jusqu'à la gorge, remontez au bord des lèvres, léchez, sucez, pompez… Et mettez la main à la pâte ! D'une main, maintenez bien les testicules, massez-les légèrement sans jamais appuyer ; l'autre main entoure son sexe, puis le branle en même temps

que votre bouche. Alternez la pression et la vitesse, et n'oubliez pas de faire des pauses de temps en temps pour ne pas le faire jouir trop vite en procédant de la façon suivante : sortez sa queue de votre bouche, frottez-la sur vos lèvres, vos joues, tapotez-vous le visage avec, caressez-lui le gland avec votre paume en le trempant de salive, puis avalez à nouveau l'épée turgescente quand vous sentez que votre beau chevalier a repris un peu ses esprits !

Ne soyez pas timide, montrez-lui que vous appréciez, et **exprimez-vous en le branlant devant vos lèvres entrouvertes** en le regardant dans les yeux de manière incendiaire ! « Tu as une queue magnifique », ou, plus coquin, « Tu as une trique d'enfer », « J'adore te sucer », « J'ai soif de toi », « Tu me fais vraiment de l'effet », « Je suis ta petite chienne », etc. À vous de choisir le niveau de langue qui correspond à votre mode de communication. Ça le rendra dingue… au même titre que les petits bruits de succion et les gémissements qui, au dire des hommes, agissent comme des aphrodisiaques. Avec modération s'entend, inutile d'imiter le bruit du siphon, à moins que vous souhaitiez le voir partir rapido la queue entre les jambes.

Positionnez-vous de manière à ce que votre chéri profite du spectacle de votre croupe. Soit à genoux, les reins bien cambrés, soit à quatre pattes : il peut ainsi imaginer qu'il vous prend (ou un autre garçon) en levrette tandis qu'il vous mate en train de lui manger le sexe… et vous aussi d'ailleurs… Vous pouvez pratiquer devant un miroir, ainsi ni l'un ni l'autre ne ratera ce spectacle hot, hot, hot !

Quand le sexe de votre chéri devient tout gonflé, tout chaud et frémissant, et qu'il accompagne vos mouvements de bouche et de mains par des à-coups, c'est qu'il n'est pas loin de l'explosion… Si vous souhaitez prolonger la fellation, stoppez un moment ou ralentissez. Mais si vous décidez de le faire jouir, ne changez rien… Bien sûr, la plupart des hommes adorent éjaculer dans la bouche de leur partenaire, qui se fait un devoir d'avaler le sperme. Mais le goût de la semence peut en rebuter certaines. Si vous êtes dans ce cas, à vous de trouver une solution pour ne pas frustrer votre chéri : laissez-le au moins éjaculer sur votre visage, vos seins, votre ventre, vos fesses… Demandez-lui de se masturber devant vous et tirez la langue pour recevoir ses petits jets… (Vous n'êtes pas obligée d'avaler). Vous pouvez aussi laisser couler le sperme par les commissures de vos lèvres et vous masser avec cet élixir ce qui, à coup sûr, paraîtra très excitant (pour en savoir plus, rendez-vous sur les sites cochons, il y a des milliers de vidéos pédagogiques sur le sujet). Mais par pitié, ne courez pas recracher dans le lavabo dès la petite affaire finie, c'est vraiment vexant et frustrant pour le monsieur… Mieux vaut ne pas accepter l'éjaculation dans la bouche que d'aller recracher le sperme comme s'il s'agissait du dernier des poisons !

Si vous n'aimez pas le goût du sexe de l'homme, vous avez la possibilité de le coiffer d'un préservatif aromatisé (il en existe désormais à tous les parfums !). Non seulement ce petit jeu pourra vous exciter tous les deux, mais en plus vous vous protégerez contre les IST (c'est évidemment indispensable si vous n'êtes pas sûre de votre partenaire). Enfin, si vous

avez remarqué que votre chéri fait trop souvent l'impasse sur la toilette de son service trois-pièces, proposez-lui une bonne petite douche ou un bain à deux avant de commencer vos ébats. Massez-le, savonnez, le câlinez-le… Vous aurez ainsi affaire à un engin tout propre et ni vu ni connu...

Un petit mot sur les dents enfin... Les petites quenottes ne font pas bon ménage avec la fellation… Le gland, comme nous l'avons vu, et le frein surtout, sont hypersensibles. Gare donc aux accrocs ! Pour ne pas risquer l'incident diplomatique, ouvrez bien grand la bouche, et aspirez de manière à ce que la muqueuse de l'intérieur de vos joues aille plus loin que vos dents elles-mêmes. Évitez que le gland vienne frotter directement contre les dents, et si vous voulez proposer une solution originale et plus serrée, introduisez la queue de Monsieur entre la face externe de votre dentition (molaires et pré-molaires) et la face interne de votre joue.
Les seuls mordillements visiblement tolérés par les hommes sont ceux exercés au cours d'une pause (l'homme se fait sucer, il se retient d'éjaculer, vous le regardez dans les yeux et vous mordillez très légèrement son gland…).

EN PROFONDEUR

Peut-être avez-vous entendu parler du film *Deep Throat* (*Gorge profonde*), tourné en 6 jours en 1972, dans lequel l'actrice principale, Linda Lovelace, arborait une spécificité physique (qui, je vous informe, n'existe pas dans la vraie vie) : son clitoris était situé au fond de la

gorge. D'où la nécessité, pour atteindre l'orgasme, de laisser son partenaire introduire son pénis au-delà de la gorge (heureusement dans le film un gentil docteur lui montre comment procéder et grâce à lui elle découvre enfin le bonheur !). Le terme générique de gorge profonde désigne une fellation au cours de laquelle le pénis pénètre au-delà de la luette (la petite stalactite de chair qui se balance au fond de notre gorge). Sans entraînement, c'est évident, le réflexe de vomissement, voire d'étouffement, survient irrémédiablement. En pratique, informez votre partenaire que vous voulez essayer cette technique, et demandez-lui d'y aller doucement : en fait, c'est vous qui devez bouger, lui doit être passif, du moins au début. Ouvrez la bouche aussi grande que possible et mouillez au maximum, tout en vous positionnant de manière à orienter votre gorge vers le pénis, et décontractez-vous le plus possible. Tirez bien la langue, afin que le pénis pénètre mieux et plus profondément. N'oubliez pas de faire une pause de temps en temps afin de respirer, ce serait dommage de devenir toute bleue. Les positions les plus adéquates sont celles où le pénis est dans l'alignement de la gorge, type la position du 69 (si vous pouvez vous concentrer sur deux choses essentielles en même temps : choper un orgasme et éviter de mourir étouffée), ou encore vous agenouillée devant lui, à la hauteur de son sexe, ainsi vous maîtrisez à la fois l'angle de pénétration de son sexe et le rythme ainsi que la profondeur de la pénétration… Avec un peu de pratique, en prenant votre temps, vous réussirez à l'introduire de plus en plus profondément. Comme tout le reste, ne pratiquez que si vous êtes consentante, s'il vous met la pression ou vous dit que toutes les filles pratiquent le *Deep*

throat, c'est que c'est un mufle et un menteur, et qu'il ne vous mérite pas. Congédiez-le, et au suivant.

Évoquons enfin cette technique que nombre d'entre vous connaissent sans la nommer (vous allez enfin pouvoir briller dans les raouts) : on l'appelle **l'irrumation**. Vous, la fille, restez parfaitement passive pendant que lui, le garçon, exerce des mouvements de va-et-vient dans la bouche, comme s'il le faisait dans votre petit derrière ou votre coquillage, à la manière du coït ; il peut vous maintenir par les cheveux, par les épaules ou par le cou… Il faut évidemment que vous soyez consentante, car beaucoup de femmes trouvent cette pratique humiliante, voire violente. Le garçon peut en effet enfoncer son pénis profondément dans la gorge de sa partenaire, et même y éjaculer ! Le coquin…

Le cas des hommes qui n'aiment pas la fellation…

Les hommes qui n'aiment pas se faire sucer, cela existe aussi… En effet, certaines filles sont désespérées car leur chéri refuse la fellation ou n'arrive pas à jouir, ou encore se retient d'éjaculer dans la bouche de sa compagne, malgré ses supplications ! En fait, ces hommes opposent la notion de « femme pure », respectable, qu'ils aiment et adulent, la future mère de leurs enfants etc., avec celle de la petite chienne qui aime le sexe, qui représente l'objet de leurs fantasmes et de leurs sessions masturbatoires… Ils respectent leur compagne au point de refuser tout comportement qui pourrait leur sembler dégradant pour elle. Le mythe de la maman et de la putain n'est pas loin. Si votre homme refuse de se laisser sucer, essayez de le convaincre en lui expliquant que ce qui compte pour vous deux est votre affection profonde et le plaisir que vous avez ensemble à faire des choses source de jouissance, dans le respect

de l'autre. Allez-y progressivement (il ne s'agit pas de lui réclamer une éjaculation faciale d'entrée), avec douceur et tendresse ; au fur et à mesure, il parviendra à oublier les vieux clichés sur la femme souillée inculqués par une éducation désuète.
Et s'il ne parvient toujours pas à se lâcher, allez donc sucer un autre sucre d'orge…

Le notaire est espagnol : vive l'Europe ! (Secret n° 11)

Branlette espagnole, cravate de notaire, titfucking… Trois jolies manières de désigner la pratique consistant à placer le sexe durci de votre chéri entre vos seins pour des mouvements de va-et-vient fort excitants pour vous deux.

À l'origine, la cravate de notaire désignait une position où le garçon plaçait son pénis le gland dirigé vers le nombril de sa partenaire, et ses testicules au niveau du cou (c'était donc le nœud de la cravate !). Aujourd'hui, ces termes s'emploient indifféremment pour nommer **la masturbation entre les seins rebondis d'une jolie demoiselle**. Le garçon peut être allongé sur le dos, et vous agenouillée entre ses cuisses, les seins tendus vers l'avant, sa grosse queue coulissant entre vos seins que vous maintenez rapprochés de vos deux mains ou de votre bras replié autour de vos seins (et

comme les seins coincent la queue entre leur sillon, tout est parfait).

Si vous n'avez pas une énorme poitrine, votre position, penchée en avant, donnera du volume à vos doudounes. Chéri peut vous aider en tenant lui-même vos nichons, ou en appuyant avec sa main sur la base de son pénis (qui a toujours tendance à retomber sur son ventre puisqu'il bande).

Si vous êtes bien pourvue, vous pouvez aussi vous allonger sur le dos ; le garçon place sa queue entre vos seins tandis que vous les rapprochez de vos mains, enserrant ainsi le pénis qui va et qui vient dans ce sillon. Autre pratique courante : le garçon est à genoux et vous assise devant lui sur vos talons, réglant ainsi la hauteur parfaite en vous positionnant plus ou moins haut, pour que votre partenaire puisse se masturber entre vos seins.

Si le garçon est adroit et que vos seins sont assez gros et souples, vous pouvez faire aller et venir sa queue de manière à le sucer en même temps (il vous faudra bien sûr pencher la tête vers son gland, n'en abusez pas de crainte d'attraper, et ce serait dommage, un torticolis qui vous vaudrait quelques jours de jachère sexuelle…). Dans tous les cas, il convient de lubrifier et votre entre-seins, et le gland de votre partenaire, afin que le va-et-vient puisse se faire sans contrainte. À vous d'oser saliver généreusement, mais élégamment, entre vos seins et sur son sexe ce qui, à mon avis, contribuera à booster son excitation…

La branlette espagnole peut déboucher sur une pénétration (vaginale, buccale ou anale). Il n'est pas rare que le garçon coulisse entre vos seins, puis remonte éjaculer dans votre bouche. Beaucoup d'hommes adorent aussi gicler sur les seins de leur compagne.
N'hésitez pas alors à masser vos obus avec cet élixir d'amour. C'est doux, c'est chaud, c'est délicieux et paraît-il excellent pour la peau ! À fuir : courir chercher une serviette dans la salle de bains ou pire, s'essuyer discrètement sur les draps ! Ce n'est pas glamour du tout, mesdemoiselles !

Si vous rêviez d'arborer un charmant 90 D mais que votre paire de doudounes flirte plutôt avec le 80 A, pas de panique… Et vive la technique ! Il existe aujourd'hui des soutiens-gorge hypersexy qui gonflent les poitrines les plus menues. Investissez dans deux ou trois jolies pièces et gardez-les pendant l'amour. Beaucoup d'hommes sont excités par la vue de ces dessous affriolants et ne rechignent pas à décharger sur la dentelle (votre budget lessive risque d'exploser, mais pour la bonne cause). N'hésitez pas non plus à maintenir vos seins par le bas plutôt que par les côtés tandis que vous branlez votre notaire, cela donnera une illusion de volume qui jouera en votre faveur. Et ne rechignez pas à sortir vos petits tétons des bonnets de dentelle, votre chéri adorera s'astiquer sur vos bouts durcis par les frottements de son pénis turgescent !

Au secours, j'ai les seins qui tombent !...

Vous avez bien compris que j'ai reçu les confidences de centaines de garçons… Je les ai écoutés se livrer

naturellement, sans tenter de leur tirer les vers du nez (ou presque) sur les femmes qu'ils avaient désirées et aimées. Comme vous le savez sans doute, tous les hommes (sauf les gays, mais c'est normal) sont fans des seins…
Et ô surprise, ils se moquent bien de voir ou de savoir ce qui obsède les femmes : s'ils tiennent ou tombent…
La plupart des hommes s'en moquent royalement !
Nous sommes les seules à nous prendre la tête sur la question, à nous acheter des crèmes « lift nénés » plutôt que des robes bandantes, ou à nous épuiser pendant des heures sur des machines à pectoraux plutôt que de relire les œuvres complètes du marquis de Sade !
Alors rassurez-vous si vos nichons ne sont pas identiques à ceux d'une petite bombasse de 16 ans… Votre chéri n'y voit que du feu… Pour lui, votre poitrine est érotique, parce qu'il vous désire. Je préciserais même que certains préfèrent les seins un peu mous, un peu tombants, ou qui ballottent pendant que vous vous faites prendre. Que ce soit en levrette ou en amazone (cessez donc de vous tenir les épaules projetées en arrière en étant hypercambrée, vous allez vous détraquer quelque chose pour rien).
Et je vous interdis de dire à vos amants comme l'une de mes copines : « Tu as vu, j'ai les seins qui tombent. Et puis j'ai aussi de la cellulite, des vergetures, et la fesse molle ! »
À moins que vous ne souhaitiez qu'il vous quitte ou qu'il vous trompe… Dans ce cas, mais dans ce cas seulement, vous avez ma bénédiction !

Invitez-le rue de la Petite Porte (Secret n° 12)

La sodomie, ou pénétration anale : l'introduction du pénis dans l'anus et le rectum.
Quand il y a introduction d'un jouet sexuel dans l'anus de son partenaire, on peut aussi parler de pénétration anale.

La sodomie est un thème qui reste un peu tabou, on en parle moins dans les dîners entre copines que de fellation ou de sextoys, par exemple (enfin, vous me direz, tout dépend du type de dîner et du genre de copines). Pour se situer, rien de tel que de prendre connaissance des enquêtes établies sur le sujet ! Et c'est ce qu'a fait votre servante… Selon l'enquête CSF de 2005/2006, on apprend que *« Fellation et cunnilingus sont devenus une composante très ordinaire du répertoire sexuel. Ce n'est pas le cas de la pénétration anale. Même si les personnes qui déclarent l'avoir pratiquée au moins une fois dans leur vie sont plus nombreuses qu'elles ne l'étaient dans l'enquête de 1992, elles restent une minorité. En 1992, seulement 24 % des femmes et 30% des hommes déclaraient en avoir fait l'expérience, alors qu'en 2006, ils sont respectivement 37 % et 45 %. Cette hausse correspond sans doute autant à une plus grande facilité à déclarer qu'à une augmentation de fait. Même si elle se diffuse, la sodomie reste une pratique plus occasionnelle que régulière : entre 25 et 49 ans, les femmes sont seulement 12 % à dire qu'elles la pratiquent souvent ou parfois, alors que la proportion*

d'hommes entre 20 et 49 ans qui la pratiquent régulièrement se situe entre 15 et 18 %. Cette pratique, qui n'est pas ignorée des générations plus anciennes (puisque parmi les personnes de plus de 60 ans, 26 % des femmes et 34 % des hommes l'ont expérimentée), se diffuse lentement, mais sans devenir une composante ordinaire de la sexualité des couples. En témoigne le fait qu'elle est plus difficilement déclarée par les femmes que par les hommes. »

L'anus (et le rectum), contrairement au vagin, ne sécrètent aucune substance lubrifiante. Son but premier n'est pas de recevoir un pénis en érection, ou tout autre objet de votre choix (enfin, n'exagérons rien, tant qu'il n'est pas dangereux bien évidemment). Il faut donc :

- Lubrifier cette petite porte pour la rendre bien plus accueillante et surtout, ne pas risquer de se faire du mal alors que le but est de se faire du bien ;

- Préparer le passage en élargissant l'ouverture par tous les moyens les plus agréables qui sont à la portée du commun des mortels. En effet, le sphincter anal n'est censé se dilater qu'au moment de l'excrétion ; le reste du temps, il est resserré.

LUBRIFIER : COMMENT, ET AVEC QUOI ?

Optez pour le naturel, que l'on a toujours à portée de la main : la salive, à utiliser sans modération, et les sécrétions vaginales qui sont parfois tellement abondantes

que tout lubrifiant est inutile. En ce qui concerne les lubrifiants, il y a deux ou trois petites choses à savoir ; il existe trois grandes catégories de lubrifiants :

Les gels à base d'eau :
Ils sont moins glissants et plus épais que les gels à base de silicone et ils ne peuvent être utilisés dans le bain ou sous la douche.

Les gels à base de silicone :
Ils sont extrêmement glissants, ne sèchent pas et peuvent être utilisés sous la douche (ou le bain, ou au bord de la mer quand les gendarmes ont le dos tourné).

Les gels qui contiennent les deux (eau + silicone) :
Leur texture, à la fois extrêmement glissante et confortable, est généralement recommandée pour toute pénétration anale.

Les gels à base d'eau et/ou de silicone (donc l'un des trois produits cités ci-dessus) sont les seuls à être compatibles à 100 % avec les préservatifs. Mais attention : les gels qui contiennent de la silicone sont incompatibles avec les sextoys qui en contiennent aussi. Si vous jouez pendant l'amour avec le sexe de votre chéri + un accessoire de votre choix, optez pour un gel à base d'eau et non de silicone !

PRÉPARER LE PASSAGE : COMMENT ET AVEC QUOI ? *(BIS)*

Le lubrifiant n'est pas un produit miracle. Si votre chéri veut vous prendre en mode barbare, il est évident que le meilleur lubrifiant du monde ne servira pas à grand-chose pour éviter la douleur, alors que le but recherché est un plaisir partagé.
Il faut donc demander à Tarzan de mettre en œuvre toutes sortes de stimulations pour vous ouvrir : feuille de rose ou anulingus (stimulation de la zone anale avec les lèvres, la langue, qui peut venir pénétrer et stimuler l'anus), introduction d'un ou plusieurs doigts (allez, on commence par un seul, avec du lubrifiant bien sûr, et attention aux ongles !), éventuellement introduction d'un petit gode lubrifié. Demandez-lui qu'il vous caresse le clitoris en même temps, ça aide ! Et quelques doigts dans le vagin ne seront pas de trop (veillez bien à ce qu'il n'introduise pas les même doigts dans vos deux orifices sinon gare aux contagions bactériennes…) Ça fait beaucoup de choses à gérer en même temps ? Mais non ! Rassurez-vous, tout se met en place naturellement…

Précisons par ailleurs que plus vous serez excitée et enthousiaste, mieux la pénétration anale se passera. L'idéal est d'avoir déjà eu un orgasme si vous êtes multiorgasmique, ou d'être à deux doigts de jouir ; monsieur devra donc avoir veillé à vous avoir bien émoustillée par les techniques de votre choix : cunni, fellation, pénétration vaginale, masturbation… Ainsi il passera dans votre petit derrière comme une lettre à la poste…

Quelqu'un m'a dit...

Une de mes amies qui se disait elle-même peu portée sur le sexe et complètement réfractaire à la sodomie avec son petit mari m'a confié avoir adoré se faire prendre le cul par son amant qui l'avait préparée à la chose (un petit chouia de salive et quelques doigts pour être précise, rien de plus). Tandis que l'officiel avait investi l'équivalent de plusieurs mois de salaire dans divers lubrifiants et autres accessoires ouvre-boîte... en vain
Eh oui ! il n'y a pas que le lubrifiant qui compte, il y a aussi le désir et l'attirance. N'oublions jamais que le principal organe sexuel est le cerveau ! Ce type, il la rendait dingue, elle aurait tout pu faire avec lui. Pauvre mari... non seulement il a été cocu, mais il n'est même pas parvenu à sodomiser sa femme... Ce n'est vraiment pas juste, au fond.

LES MEILLEURES ASTUCES POUR SE FAIRE PRENDRE LE DERRIÈRE

J'en ai discuté et rediscuté avec la moitié de la planète et j'ai relevé trois grandes techniques pour que la petite porte se desserre gentiment sur les paroles de « Sésame, ouvre-toi ».

- Sur une base lubrifiée/stimulée/excitée, **votre chéri introduit son gland dans votre anus tout doucement, puis s'arrête**, fait quelques légers mouvements d'avant en arrière, sans grande amplitude, pour vous habituer à sa présence. Puis il vous pénètre très doucement et lentement jusqu'au fond, revient délicatement en arrière, une dizaine de fois et toujours aussi subtilement. Habituée à sa présence,

vous vous relâchez complètement, et votre chéri peut y aller de manière, comment dire… plus hardie ?

- Deuxième possibilité : **votre homme introduit doucement son gland (rien ne change), puis sans s'arrêter, enfonce complètement son pénis dans votre cul**. Il s'arrête un moment, afin de faire le tour du propriétaire, et commence ses allers-retours, tout doucement d'abord, puis plus goulûment. Certaines femmes avouent préférer cette méthode plus directe, elle les aide à s'habituer à la présence du pénis et avouent moins souffrir en procédant de la sorte (souffrir, au début, j'entends).

- Troisième technique, enseignée par les gays et les médecins : **au moment où votre fiancé vous pénètre, vous poussez comme si vous alliez à la selle** ;ça évite la douleur et ça rentre tout seul. O.K., ce n'est pas très glamour, mais ça marche.

LA QUESTION DU LAVEMENT

C'est la grande question : faut-il pratiquer un lavement avant la sodomie ? Toutes les filles que j'ai interrogées sur le sujet ainsi que votre humble servante considèrent cette phase comme superflue.

- Ça casse l'ambiance (« Attends, chéri, je vais chercher ma poire ») ou empeste la préméditation (vous effectuez un lavement à 19 h parce que vous envisagez de vous faire sodomiser à 22 h… quelle spontanéité !…).

- Si vous avez un transit à peu près normal, inutile de vous maltraiter le derrière à l'aide d'un lavement ou d'un suppositoire à la glycérine qui peut couper ses effets à la plus chaude d'entre nous.

- Toutes les femmes qui m'ont dit avoir pratiqué la sodomie sans préméditation m'ont soutenu ne jamais avoir eu d'accident boueux…

S'il est bien connu que les hardeuses pratiquent le lavement avant une journée de tournage, c'est parce que les scènes sont bien plus longues, les prises de vue interminables, les producteurs n'ont pas de temps à perdre (ni d'argent d'ailleurs) et que les actrices doivent toujours être dispos et au top. Ce n'est pas la vie réelle, ce sont des films…
Toutefois, si cela vous permet de vous sentir plus à l'aise, libre à vous, chacune doit savoir exactement ce qui est bon pour elle.

ET LES POSITIONS DANS TOUT ÇA ?

On retrouve le top 3 : levrette, amazone et petites cuillères.

La levrette peut être un peu douloureuse, du moins au début, car vous ne maîtrisez pas totalement le mode de pénétration. Monsieur peut en effet essayer en fourbe d'aller plus vite et plus loin que ce que vous souhaitez, ce qui pourra vous refroidir.

L'amazone est bien pratique car vous maîtrisez parfaitement la phase d'introduction, la rapidité et la profondeur, quitte à passer ensuite à une autre position.

Les petites cuillères permettent les câlins et les bisous ; vous avez la possibilité de bien écarter les jambes, ainsi votre anus est bien dilaté, la pénétration est plus aisée.

ET SI VOTRE CHÉRI A UN BAZOOKA DÉMESURÉ...

… Vous devrez vous armer de patience tous les deux. Surtout lui, d'ailleurs. Plus que jamais, **Monsieur aura l'obligation d'être doux et prévenant afin de vous apporter tout le plaisir que vous méritez**. N'hésitez pas à lubrifier et à relubrifier, et demandez-lui d'y aller pro-gres-si-ve-ment ! Si « ça passe » dans les films X, ce n'est pas parce que les filles sont naturellement plus dilatées ou torrides que le commun des mortelles (vous et moi) : c'est tout simplement parce qu'elles préparent le terrain avec moult lubrifiants et pénétrations à l'aide de godes de plus en plus imposants. Et le jour-même, elles n'hésitent pas à utiliser un anesthésiant local. Eh oui… Beaucoup d'hommes qui fantasment sur les hardeuses sont à mille lieues de s'imaginer tout le boulot que cela représente…

Si malgré plusieurs essais infructueux, ça fait toujours mal, n'insistez pas ; vous réessayerez plus tard. Laissez-lui toutefois l'alternative de faire glisser son gland entre vos fesses et de se masturber sur votre

anus, votre périnée, incitez-le à y éjaculer. Mais n'oubliez jamais que le plaisir doit être partagé, il n'est pas question de le laisser vous pénétrer le cul si ça vous fait mal, juste parce qu'il en a envie…
Les hommes qui possèdent un pénis de taille standard ont l'énorme avantage de pouvoir se faufiler beaucoup plus aisément dans l'univers étroit de la petite porte… Ce n'est que le juste retour des choses.

UN PETIT MOT SUR L'HYGIÈNE… ET L'IMAGE DE SOI

Il va sans dire que la pratique de la sodomie demande une hygiène sans faille de la part des deux partenaires. Et qu'il y a une règle à toujours faire respecter à votre chéri : **pas de pénétration vaginale après pénétration anale**, sauf en changeant de préservatif ; idem pour la fellation après la sodomie évidemment.
Si votre chéri éjacule dans votre joli derrière et sans préservatif, attention aux retombées, pas très glamour. Vous êtes libre de refuser ce genre d'expérience…

Jouez et réjouissez-vous avec les sextoys (Secret n° 13)

Un jour, une amie, à l'époque assez novice en matière de sexe, est tombée sur mon godemiché en cherchant des mouchoirs dans ma table de nuit. Surprise, elle m'a demandé l'origine de l'objet. Je lui ai alors confié que c'était un cadeau de mon chéri. « *Je n'arrive pas à comprendre* », me confia-t-elle « *ce qui peut exciter un homme dans le fait d'offrir un engin pareil… C'est vrai ! Il a déjà un pénis… Alors un deuxième…* ». J'ai souri, puis j'ai répondu : « *Plus tard, tu comprendras…* »
Effectivement, je pense qu'aujourd'hui elle a compris… **Rien n'excite plus un homme que de voir sa chérie se caresser avec un gode ou autre jouet sexuel** ou de le lui introduire dans un orifice tandis qu'il la prend par un autre… Il a l'impression d'être deux sans pour autant la prêter ! Et il prend conscience que sa chérie est encore plus coquine qu'il n'osait l'imaginer…

On trouve des centaines de modèles différents. Godes, vibromasseurs, en plastique, silicone, métal, de toutes les formes et de toutes les couleurs… Le sextoy est dans l'air du temps, on en offre à Noël ou à la Saint-Valentin et il est de bon ton de commander son modèle griffé… Un petit tour sur le Web suffit à se faire une idée sur la question. Je ne ferai pas ici une étude comparative de tous les jouets sexuels, chacune doit trouver chaussure à son pied selon ses envies et sa façon de s'envoyer en l'air.
Pour la pénétration vaginale, choisissez plutôt un gode de taille standard voire plus développée selon votre appétit… Les pénétrations anales requièrent a priori un

engin moins conséquent, on comprend aisément pourquoi.

Certaines femmes n'aiment pas le contact du gode, car elles le trouvent plus froid que le sexe de l'homme. Ce n'est pas faux. Vous pouvez le passer sous l'eau chaude avant de vous en servir (mais ça risque de casser un peu l'ambiance…) ou mieux, choisir un modèle en silicone, plus souple et plus tiède. C'est à mon avis le type de gode le plus agréable à utiliser (évitez les lubrifiants à base de silicone, incompatibles avec ce type de joujou).
Comme pour toute pénétration sexuelle, évitez de passer de l'anus à un autre orifice sans changer de préservatif… et nettoyez-le après usage. Il existe des produits spécialement conçus pour cet usage. Vous en trouverez dans les sex-shops réels ou en ligne (sur Internet).
La plupart des garçons aiment aussi voir leur compagne passer un gode entre leurs seins ou apprécient de leur donner une petite fessée avec cette trique toujours bien raide ! Ne les privez pas de ce plaisir si cela vous fait également envie…
Enfin, **le gode n'est pas seulement destiné à la pénétration**. Il peut également servir à la stimulation du clitoris (je parle évidemment des modèles vibrants) et déclencher en un clin d'œil des orgasmes d'enfer, en privé ou devant votre amant.
Il existe des sextoys destinés à celles qui souhaitent uniquement une stimulation externe (en raison de leur forme, on ne peut ensuite les utiliser pour une pénétration), donc plutôt clitoridienne a priori : des modèles plats, à picots, en forme de petit canard ou d'œuf…

D'autres, en raison de leur forme recourbée, sont spécialement conçus pour stimuler le point G, d'autres encore sont doubles : une partie est introduite dans le vagin, l'autre stimule le clitoris. Fondés sur le même principe, on trouve des modèles qui permettent simultanément une pénétration anale et vaginale… La liste n'est pas exhaustive…

Autre avantage du gode : il n'a pas la migraine, est toujours dressé et peut par conséquent servir jusqu'au bout de la nuit…
Et comme vous êtes partageuse, n'hésitez pas à prêter votre jouet si votre chéri vous le demande : procédez comme vous voudriez qu'il le fasse avec vous : préparez le terrain avec les doigts et la bouche, puis lubrifiez et introduisez-vous doucement. La stimulation de la zone de la prostate, accessible par le rectum, favorise l'orgasme chez bien des hommes.
Pour pimenter vos ébats, vous pourrez essayer **l'anneau vibrant** : il s'agit d'une bague souple que Monsieur enfile sur son pénis et fait descendre jusqu'aux testicules. Il est agrémenté d'une saillie (exactement comme sur une bague), qui peut être garnie de picots ou pas, pour stimuler le clitoris pendant les rapports. À l'aide d'un interrupteur, on actionne son fonctionnement. C'est agréable pour les deux partenaires : l'anneau enserre la base du pénis, favorisant une érection bien raide, et la saillie, en vibrant, excite le clitoris.

Orgasme éclair pour détente immédiate

Pour vous détendre vite fait bien fait, il vous suffit de positionner un sextoy vibrant sur votre clitoris et de le manipuler

vaguement comme bon vous semble ou de le laisser bosser seul : dans les quelques minutes qui suivront, vous prendrez votre pied sans avoir à lever le petit doigt ou presque.
À utiliser sans modération, surtout les jours de pluie, avant ou pendant les règles pour être de meilleur poil avec vos collègues, ou quand vous venez de payer une facture aussi astronomique qu'inutile (du type troisième tiers des impôts). Essayez, et vous verrez !

D'autres manières de lui faire plaisir

(Secret n° 14)

Certaines filles ont horreur du sperme : l'odeur, le contact, la saveur… les dégoûtent. Si vous êtes dans ce cas, il va être difficile de vous suggérer quelques éjaculations externes, pourtant généralement prisées par les messieurs…

D'ailleurs, **pourquoi les hommes aiment tant voir leur sperme partir sur leur petite amie ?** Parce que ce sont effectivement des visuels (voire des voyeurs), et ils adorent contempler « dehors » ce qu'ils font souvent « dedans ». Oui, certes, il y a un petit côté dominateur là-dedans, mais bon, les filles ne sont pas toujours contre l'idée d'être maîtrisées… N'est-ce pas, mesdemoiselles ?

Si vous êtes une pro-éjaculation externe, donnez-vous-en à cœur joie ! Votre homme appréciera sûrement que vous le « finissiez » où bon vous semble… Je vais d'ailleurs mettre un bémol à ce que je disais quelques lignes plus haut : le fait de faire jouir votre homme sur votre peau peut vous rendre un tantinet dominatrice : « C'est moi qui décide, je te fais venir où bon me semble… »
Vous saurez rapidement où et comment votre chéri aime gicler ; dans le top 5 on trouve le visage et la bouche (bouche ouverte, langue sortie, « à la régalade » comme les hardeuses professionnelles), les seins, les fesses, le sexe, le ventre.

Souvent, c'est l'homme qui se retire quelques secondes voire quelques minutes avant d'éjaculer et qui termine en mode manuel où il lui plaît. Vous pouvez aussi vous saisir de son sexe quand il se retire : vous devenez active puisque c'est vous qui le faites jaillir. Autre possibilité : l'homme sort et sans toucher son sexe, il éjacule illico !

Je finirai par la confidence d'une amie sur l'éternel sujet « fellation : avaler ou pas » : elle me confiait qu'elle engloutissait de manière systématique le sperme de son ami, tout simplement pour éviter qu'il éjacule sur son visage ! Conclusion : les filles, si vous n'aimez pas la texture, apprenez déjà à apprécier le goût ! Et si vous n'aimez pas le goût, rien n'est perdu : arrangez-vous pour que monsieur vienne au fond de la gorge et avalez aussitôt comme une grande…

Attention aux yeux…

Regarder votre homme dans les yeux quand vous lui taillez la pipe du siècle, c'est super excitant pour tous les deux… Mais quand il éjacule, fermez-les ou ouvrez la bouche ! Le sperme dans les yeux, ça pique, ça brûle, ça irrite. Si vous n'avez pas vu le coup venir (il a giclé en fourbe, le petit cochon), vous avez le droit, exceptionnellement, de passer illico dans la salle de bains pour vous rincer à grande eau ! Et s'il a le culot de recommencer, demandez-lui de vous offrir une paire de lunettes Vogue pour ressembler à Gisele Bündchen ou les mythiques Rayban Way Farer, très tendance ces derniers temps…

3. en savoir plus… toujours plus !

Et s'il vous fait le coup de la panne (sexuelle…) ? (Secret n° 15)

Personnellement, un homme qui a un problème d'érection, je n'en ai jamais rencontré, mais on m'en a parlé…

Trêve de plaisanterie : une panne, ça peut arriver à tout le monde. Notamment au cours d'un rapport avec une

nouvelle partenaire. Le garçon est stressé, ému, il se met la pression parce qu'il veut absolument être performant. Sa sexualité est quelque peu formatée par celle des films X, dans lesquels des musclors surdimensionnés triquent pendant des heures comme si c'était la routine. Je parle notamment de l'homme jeune qui a eu l'occasion (contrairement à l'homme plus mûr) de voir une multitude de films pornos très tôt (merci Internet et la connexion haut débit de papa). Résultat : il bande mou et plus il y pense, plus il bande mou.
Vous le savez sans doute : **confrontée à ce genre de situation, votre rôle est de calmer le jeu et de le détendre**. Facile à dire, mais pas facile à faire, me direz-vous.
Nous, les filles, avons tendance à nous prendre la tête dès que Tarzan montre un quelconque signe de faiblesse. Et s'il ne bande pas, c'est forcément de notre faute. Il a vu nos trous de cellulite, il est toujours amoureux de son ex, on est nulles, moches et grosses, un gros thon avec un QI d'huître morte, etc.

À vous de prendre sur vous et de remballer votre ego meurtri pour vous centrer un peu sur celui de votre amant, terriblement mal à l'aise d'en avoir une demi-molle, ou une molle tout court. Câlinez-le, parlez un peu (pas de choses profondes, mais de choses rigolotes), blottissez-vous contre lui et créez un espace de complicité pour qu'il se sente entouré et soutenu. Puis recommencez à le tripoter gentiment. Branlez-le et sucez-le, caressez-le. Il y a de fortes chances qu'il redémarre.
Si vraiment il reste en berne, pas de panique, vous réessaierez plus tard ou un autre jour.

Pourquoi il est en panne ?

Parce qu'il est impressionné : faites en sorte qu'il se détende en le câlinant et en créant un climat de confiance. Il faut savoir que certains garçons bandent comme des dieux quand on les suce, puis retombent comme un soufflé au moment de la pénétration (le temps passé à ajuster l'incontournable capote y est peut-être pour quelque chose). Après plusieurs tentatives infructueuses, débrouillez-vous pour qu'il vous fasse jouir autrement et rendez-lui la politesse en lui faisant une petite gâterie maison s'il réussit à hisser le pavillon.

Parce qu'il s'est trop masturbé avant de venir : à force d'avoir peur de ne pas assurer, beaucoup de garçons préfèrent évacuer leur trop-plein de sève avant un rendez-vous galant, plutôt que de « sortir le fusil chargé ». Là, vous ne pouvez pas faire grand-chose, il comprendra lui-même que la prochaine fois, il devra garder précieusement ses munitions, quitte à tirer trop vite le premier coup et à se rattraper au second, au troisième, au quatrième…

Parce qu'il a trop bu de tisane, trop fumé de moquette et abusé de farine de blé : il est sexuellement désinhibé, mais physiquement, il ne suit pas… C'est dommage. Collez-le sous la douche, faites-le dormir deux ou trois heures, et réveillez-le en le suçant doucement. Ou bien appelez un taxi et rentrez mater *Californication*.

Parce qu'il a perdu confiance en lui : à force de vivre plusieurs pannes, il a peur de ne pas assurer, et donc il n'assure pas. Si le cauchemar se répète, le garçon peut aller consulter ; la petite pilule miracle peut être prescrite aux hommes, même jeunes, qui ne parviennent plus à bander. Une fois qu'ils ont remis le pied à l'étrier grâce à la magie de la médecine, ils peuvent se passer de cette béquille chimique car ils ont repris confiance en eux.

Parce que la machine est fatiguée : à partir d'un certain âge, variable selon les garçons, les érections sont parfois moins dures et moins fréquentes. Et c'est normal. À vous d'inventer de nouveaux jeux, moins fougueux, de surfer sur la vague de la tendresse et de la complicité, de vous faire offrir des jouets de grande fille que Monsieur se plaira à tester avec vous. Si cela ne vous suffit pas, et que vous êtes d'accord, il faudra que votre chéri passe par la case pharmacie, sous contrôle médical strict. J'ai eu le loisir de rencontrer, lors d'un congrès consacré à la question, des hommes présentant des troubles de l'érection et acceptant d'en parler : leur vie sexuelle avait retrouvé un second souffle grâce à un traitement adapté, sous suivi médical.

Parce qu'il n'a pas envie : ça arrive et ça n'a rien à voir avec vous. Matez un DVD tous les deux, puis laissez-le regarder *Jour de foot* tandis que vous irez vous caresser dans la chambre en fantasmant sur « jour de foutre »…

Éjaculateur précoce : pour en finir avec la frustration (Secret n° 16)

À partir de quel moment considère-t-on qu'un homme est éjaculateur précoce ? Les réponses varient selon certains spécialistes de 30 secondes à 10 minutes… Selon d'autres, on considère qu'un rapport sexuel (avec pénétration autre que buccale) a une durée « normale » quand il dure entre 3 et 45 minutes… Les plus embêtés,

dans l'affaire, sont les couples dont l'homme ne parvient même pas à pénétrer sa partenaire et éjacule avant. **Plus que la notion de durée, il faut considérer le phénomène de contrôle** : l'éjaculateur précoce ne peut maîtriser le moment de son éjaculation. Il est submergé par son plaisir et ne se « sent pas venir ».

Parole de pro : plus c'est long, plus c'est bon ? Non, non, non...

Une enquête publiée en mai 2008 dans *The Journal of Sexual Medecine* a été menée par deux chercheurs de l'université d'État de Pennsylvanie, Eric Corty and Jenay Guardiani, auprès d'un groupe de 50 membres de la *Society for Sex Therapy and Research*, regroupant des psychologues, des physiciens, des travailleurs sociaux, des infirmières, des thérapeutes conjugaux... américains et canadiens, ayant eux-mêmes vu des milliers de patients de tous âges.
Selon cette enquête, il s'avérerait que la durée satisfaisante d'un rapport sexuel oscillerait entre 3 et 13 minutes. (Hors préliminaires, on ne parle pas de toutes les stimulations bucco-génitales, manuelles ou autres qui peuvent mener l'un ou l'autre des partenaires à avoir un ou plusieurs orgasmes avant la pénétration vaginale).
Une durée de 3 à 7 minutes serait considérée comme adéquate, de 7 à 13 minutes satisfaisante ; en revanche, une durée allant de une à trois minutes serait jugée trop courte, et de 10 à 30 minutes trop longue...
Il y a de quoi rassurer tous les couples qui se sentaient « petits joueurs » quand ils ne faisaient pas l'amour toute la nuit... ; les hommes qui se croyaient éjaculateurs précoces vont enfin intégrer la sacro-sainte norme, et les femmes qui étaient saoulées de rester 20 bonnes minutes à quatre pattes vont pouvoir reprendre confiance en elles.
Donc, c'est officiel, on réhabilite le petit coup rapide...

Mais ce n'est pas une raison, les filles (et les gars) pour se laisser aller à compter la durée d'un rapport en seconde désormais… Il y a un minimum syndical !

LES REMÈDES DES EXPERTES

Devenez une adepte du "stop and go".
Il s'agit d'une méthode éprouvée à pratiquer à deux. Elle permet à l'homme de comprendre le mécanisme de son excitation, dès le début du rapport (préliminaires inclus) jusqu'à l'orgasme, et donc de parvenir à se recentrer sur la maîtrise de l'éjaculation. Concrètement, il faut faire des pauses pendant le rapport sexuel pour stabiliser l'intensité de l'excitation, voire la faire reculer en cas de risque d'explosion imminente...

Vous devez auparavant convenir tous deux d'un signal (classiquement « stop » et « go », mais à vous de déterminer les codes de votre choix). Pendant les préliminaires, vous caressez votre chéri partout, sauf sur les zones sexuelles afin de ne pas le mener direct au bord de l'orgasme. (Vous le sucerez une autre fois, petite gourmande…) Puis vous passez à la pénétration. L'idéal est que vous meniez la danse, en grimpant sur lui, en amazone par exemple. Ainsi votre chéri se concentre sur ses propres sensations et est parfaitement zen. Quand il sent qu'il va éjaculer, il vous le fait savoir (« stop ») et donc vous arrêtez toute action, voire vous vous retirez et vous le caressez sur l'ensemble du corps, vous l'embrassez tendrement, bref, vous faites baisser la pression. De son côté, il peut contracter les muscles de son périnée pour retenir son éjaculation. Vous pouvez aussi parallèlement exercer une pression

au niveau du gland ou de la base de son pénis. Tarzan doit comprendre qu'il doit lancer le signal bien avant d'avoir atteint le point de non retour (dès qu'il sent l'excitation monter, et non juste avant de se sentir partir). Les principaux échecs de cette méthode viennent d'un signal « stop » trop tardif. Quand l'excitation est suffisamment retombée, vous reprenez votre action (« go ») et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'il parvienne à anticiper et décider le moment de son éjaculation.

Concrètement, je conviens qu'il n'est pas facile de vivre des rapports hachés, mais prenez-le comme un investissement à long terme et une fructification de votre capital « sexe » ; en effet, après quelques semaines à ce régime, vous verrez la durée de vos rapports augmenter considérablement.

Optez pour le squeezing.
Il s'agit d'une technique prônée par les sexologues Masters et Johnson dans les années 70 : quand l'éjaculation est imminente, il faut presser fermement la base du gland, sur le frein, entre le pouce et l'index. On peut aussi presser d'avant en arrière la base du pénis pendant quelques secondes. L'idéal serait que votre amoureux prenne lui-même les choses en main (si j'ose dire), mais s'il ne parvient à s'y résoudre, à vous de prendre votre taureau par sa corne et de presser au bon moment pour éviter l'effet pschitt prématuré.

Laissez-le tirer un « petit coup à vide ».
Nombreux sont les hommes qui éjaculent rapidement au premier coup, qui leur sert en quelque sorte de « coup d'essai », et durent davantage au deuxième. Par

grandeur d'âme, laissez-le éjaculer une fois pour rien et où il lui plaira, à condition qu'il s'engage à remettre le couvert par la suite. Sinon, congédiez-moi ce mufle ou prenez un amant (voire plusieurs).

Choisissez les bons préservatifs.
On trouve désormais sur le marché des préservatifs conçus pour faire durer le plaisir. Plusieurs procédés sont utilisés, seuls ou associés. Parmi les plus répandus, l'anesthésiant léger déjà présent dans le réservoir, pour calmer les ardeurs ; le préservatif resserré sous le gland pour améliorer l'érection ; une matière plus épaisse pour éviter que les sensations soient trop intenses. Ils sont en vente au supermarché du coin ou sur Internet, dans toutes les boutiques en ligne proposant des jouets pour grandes personnes.

Offrez-vous un gel.
Dans ces mêmes magasins virtuels, vous pouvez commander des gels visant à retarder l'éjaculation, à passer sur le gland avant les rapports. Certains sont à base d'anesthésiant local (souvent lidocaïne ou benzocaïne), d'autres procurent un effet « fresh ».

Évitez de le sucer pendant des heures en utilisant toutes les techniques énumérées dans ce livre, petite gourmande. Sinon, ne vous étonnez pas que votre Lucky Luke tire plus vite que son ombre. Sauf si vous voulez, pour vous autoflatter, le faire exploser en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire.

CE QU'IL DEVRAIT FAIRE

Se masturber plus souvent

Sans vouloir faire de généralité, j'ai remarqué que les hommes sujets de manière ponctuelle ou régulière à l'éjaculation précoce ne se masturbent pas assez ou mal.

Pas assez parce qu'ils n'en ressentent pas le besoin : ils sont à fond dans leur travail, leurs projets, leurs passions… et mettent le corps en stand by.

Mal car ils se caressent uniquement pour évacuer des tensions, un « trop-plein » (ce n'est pas très sexy mais tellement imagé), juste pour se détendre le plus vite possible.

Un homme m'a confié avoir choisi de se masturber souvent pour que son corps ne soit pas sans cesse dans un état de demande et d'hypersensibilité. Quand il fait l'amour et qu'il s'est caressé avant, il est en partie rassasié, il peut ainsi donner davantage à sa partenaire et ne pas perdre son énergie à essayer de retenir son plaisir.

Vous faire l'amour plus souvent

C'est en forgeant qu'on devient forgeron… À force de vous faire l'amour, pour peu qu'il se décide à se caresser régulièrement, il appréhendera mieux la montée de son plaisir : il saura à quel moment il doit faire une pause (ou penser à ses impôts), et apprendra à se retenir.

Et comme vous êtes une coquine, vous n'attendrez pas qu'il vous fasse des avances pour avoir une relation : vous devancerez l'appel. Ainsi vous aurez un brave soldat, toujours au garde-à-vous, prêt à tirer la première

salve quand vous lui en donnerez l'ordre avec toute la douceur et la fougue dont vous êtes capable…

Apprendre à gérer son stress

Un homme stressé, pressé, speed, en retard, sous pression à cause d'un travail trop prenant, a souvent du mal à maîtriser son éjaculation. Il ne pense pas à faire l'amour (parce qu'il travaille tout le temps) et quand il y pense, il a une énorme envie qui le submerge, et ne parvient pas à maîtriser son éjaculation, trop rapide pour lui (il est frustré et se sent nul) et pour vous (vous êtes frustrée et vous êtes mal pour lui). Il faut qu'il apprenne à se détendre, à souffler, à se poser, bref, à contrecarrer son mode de vie 10 000 volts, au moins quand il vous voit… À vous de lui parler calmement et doucement, de le rassurer, voire de modérer vos ardeurs de hardeuse pour éviter l'effet « pschitt » prématuré.

Ce qu'il doit savoir :

Les branlettes expresses sont parfaites pour évacuer stress et énervement ; les épisodes masturbatoires à rallonge idéaux pour apprendre à se maîtriser en solo puis en duo. À condition qu'il puisse par ailleurs vous satisfaire dès que vous levez le petit doigt (ou la jupette).

L'art des petits coups furtifs (Secret n° 17)

Quand c'est trop court, on reste sur sa faim ; mais quand c'est trop long, on a tendance à réfléchir aux fringues qu'on va pouvoir s'acheter en solde plutôt qu'à se concentrer sur ce que l'on fait.
Il faut savoir que tirer un petit coup vite fait (les anglo-saxons appellent cela le *quick sex*), ça fait du bien, c'est fun, c'est valorisant pour nous (on se sent irrésistible), ça permet d'arriver à l'heure pour la série télé, ça lui fait plaisir et ça donne le teint frais…
Certains hommes sont naturellement lents à venir ; d'autres durent trop longtemps de manière occasionnelle. Pourquoi ? C'est ce que nous allons voir.
Depuis toujours, on leur a inculqué l'art du « plus c'est long, plus c'est bon » et recommandé de « toujours tenir la porte aux dames » : donc ils se retiennent le plus longtemps possible, descendent à la cave, montent au grenier, font le tour du propriétaire, visitent les dépendances, nettoient la terrasse, envahissent les annexes… alors qu'on a seulement envie d'une petite visite de courtoisie.

Ce qu'il faut faire pour avoir son petit coup : réveillez le côté animal qui sommeille en lui, transformez-vous en tigresse lubrique (cela ne va pas être trop difficile), prenez les initiatives. Concentrez-vous sur ses parties sexuelles, évitez la tendresse et les câlins (ce sera pour après), vous êtes là pour lui donner (et recevoir) du sexe pur et dur. Surprenez-le en faisant des choses inhabituelles, gémissez, tendez votre derrière, jouez avec vos seins, sortez votre langue, brandissez

votre gode, dégainez les menottes de fourrure, caressez-vous lascivement devant lui… Soyez tout sauf une femme respectable !

Allumez le feu

Il faut savoir que les hommes ont tellement lu et entendu de propos peu gratifiants sur leur manière de faire l'amour aux femmes qu'ils font de plus en plus attention au plaisir de leur partenaire ; ils le font même souvent passer en premier. Résultat : au bout de 20 minutes de cunni et 28 positions, non seulement on s'ennuie, mais en plus on a des crampes et le lendemain, des courbatures. Et puis le sexe n'a plus rien de torride quand ça vire performance technique. Pour l'aider à devenir un adepte du quick sex (le petit coup vite fait bien fait qui tonifie l'esprit et les chairs), devenez vous-même, devenez torride… Surprenez-le, racontez-lui des histoires coquines, mettez des mots sur ce que vous faites, jetez-lui des regards classés X, empêchez-le de se retenir en remuant comme une possédée, montrez-lui que vous en voulez… À mon avis, il ne fera pas long feu.

Ce qu'il faut savoir :

À force de se retenir et de centrer son attention sur votre plaisir, votre homme risque, un jour, de culbuter la petite voisine et de lui faire son affaire en deux temps trois mouvements, histoire de réhabiliter son statut de mâle dominant. À vous de le provoquer pour que ce ne soit pas elle, mais vous, qui profitiez de sa fougue et de sa divine semence.

Le trop est l'ennemi du mieux ! Certains nous font endurer des coïts interminables parce qu'ils abusent de leur autosexualité et de leurs fantasmes. Ils ont ensuite du mal à retourner dans la vraie vie : quand ils font l'amour, ça dure trop longtemps et/ou ils bandent mou parce qu'ils n'ont plus grand-chose à donner…
Oui, mais comment savoir si votre homme passe son temps la main dans le caleçon ? Pas facile… Vous pouvez visiter l'historique de ses sites Internet, surveiller la poubelle de la salle de bains et ses fonds de slip, vous relever le soir quand il reste devant la télé pour le choper en flag, mais ce n'est pas très gratifiant pour vous ni très respectueux pour lui… Je vous invite à réfléchir pour tenter de savoir ce qui lui manque dans vos relations ; ici encore, cassez la routine, proposez d'autres choses, sortez de chez vous… Nombreux sont les hommes qui se caressent devant des films pornos parce qu'ils trouvent leur chérie trop respectable ; à vous de lui faire comprendre que vous l'êtes encore moins que la plus chaude des hardeuses, et que, s'il l'accepte, les actrices n'auront qu'à aller se rhabiller. Et si ça ne marche pas, vous avez le loisir de lui en parler, avec toute la diplomatie du monde. La parole, on n'a encore rien inventé de mieux pour relancer la relation de couple.

Bien vivre vos fantasmes (les siens... et les vôtres) (Secret n° 18)

Avoir des fantasmes permet de développer son imaginaire et aide à mener une sexualité épanouie. Tout le monde en a, même vous, (oui, oui, vous !), même lui. Certaines filles ne supportent pas l'idée que leur homme ait des fantasmes. C'est bien dommage, car elles n'y pourront rien changer, alors mieux vaut qu'elles s'habituent dès maintenant à cette idée… Partant de ce principe, je vous conseille de vous servir de vos fantasmes pour booster votre vie sexuelle.

Ce n'est pas moi qui vais vous apprendre que vos fantasmes vous aident à jouir quand vous vous masturbez. Vous les mettez aussi à contribution quand vous faites l'amour, de manière systématique ou quand vous avez du mal à venir.
Ces fantasmes, vous pouvez les garder pour vous ou les raconter à votre chéri qui trouvera sans doute ça très excitant. En retour, il vous racontera les siens. Pour aller plus loin, vous pourrez les partager pendant que vous faites l'amour en verbalisant : vous lui racontez une histoire… il vous écoute et entre dans le jeu, vous répond… (Vous êtes sa petite secrétaire, il vous a surprise à fouiller dans ses dossiers et il va vous châtier à coups de badine ou tout ce que vous voulez : on a tous nos fantasmes récurrents.)

Vous pouvez aussi préméditer votre coup tous les deux : **vous discutez d'un scénario qui vous plaît,**

puis vous jouez la scène... N'hésitez pas à vous habiller en conséquence chacun de votre côté (inutile d'acheter la panoplie d'infirmière sur Internet dès maintenant, votre blouse de chimie des années lycée et les escarpins blancs que vous portiez au mariage d'une cousine suffiront au début), puis de vous retrouver au salon ou dans la cave pour vous amuser…
La mise en scène des fantasmes n'a rien de ridicule, au contraire, elle permet de retrouver le goût du jeu qui sommeille en chacun de nous, d'être quelqu'un d'autre et de rêver sur la personne de votre choix avec la caution de votre chéri…

La légende dit qu'on ne doit pas réaliser ses fantasmes. Je ne suis pas d'accord. Évidemment, si votre fantasme est de faire l'amour en haut de la tour Eiffel avec une équipe de foot, vous devrez apporter quelques aménagements à votre délire (votre salon deviendra le troisième étage du célèbre monument, et votre chéri se coupera en 11 pour vous satisfaire). Hormis ces petits problèmes techniques, rien n'est interdit : **osez essayer, n'ayez pas peur du jugement de votre homme, bien au contraire** ; vous lui donnerez l'occasion de booster son excitation… et profiterez des retombées !

Les miracles des nouvelles technologies...

(Secret n° 19)

Franchement, je me demande comment on faisait avant le Web et le mobile. C'était bien, certes, mais maintenant c'est encore mieux.
Encore mieux parce qu'on peut utiliser les méthodes ancestrales pour chauffer Tarzan (lettres, billets doux...), et les compléter par les nouveaux procédés de communication instantanée pour mettre le feu aux poudres en direct live, où que l'on se trouve dans le monde.

Je ferai ici une petite parenthèse sur les nouvelles technologies : il y a toujours un réfractaire acariâtre et novice (du genre à confondre site Internet et adresse e-mail), pour prétendre que les gens deviennent accros de leur portable, du Net, que c'est une honte, qu'on n'a pas le choix, qu'on est esclave et tout ce que vous voulez. Or, nul n'est obligé de répondre : un portable, ça s'éteint, une connexion Internet, ça se coupe. On est libre de faire le mort ou d'être réactif.
Cela dit, quand on a pris goût aux échanges de textos tendres, torrides ou limite pornographiques, on a effectivement du mal à revenir en arrière. Parce que c'est stimulant et ludique. Et si vous voulez passer une soirée hot, le pouvoir est au bout de vos doigts. **Envoyez donc un petit texto classé X à votre chéri quand il est en réunion de comité technique...** Il risque d'oublier illico ses objectifs professionnels pour se concentrer sur votre petite culotte.

COMMENT ÉCRIRE UN TEXTO HOT ?

Ce qui est génial avec les textos, c'est que vous avez la possibilité de réfléchir à ce que vous rédigez (quitte à réécrire votre prose une bonne dizaine de fois) avant d'appuyer sur la touche « envoi », ou de profiter d'une pulsion et d'un éclair de génie littéraire digne d'Anaïs Nin pour rédiger et envoyer votre message en une minute.

Vous avez le loisir de choisir le mot juste, l'expression coquine qui le rendra fou. **Allez-y crescendo (du romantique au pornographique) ou alternez mots crus et verbiages tendres**. Promettez des choses répréhensibles, montrez-vous torride : il tirera la langue toute la journée et rentrera en avance du travail en haletant… Pensez aussi à jouer sur l'effet de surprise : vous êtes embrigadés dans votre routine ? Vous vous êtes disputés le matin ? Adressez un SMS coquin ; il n'y a rien de tel pour relancer le désir. Il vous répondra quelque cochonceté, heureux et émerveillé. En cas d'échange de textos qui se prolonge, alternez réponse du tac au tac et messages tardifs, faites-le mariner un peu : il sera suspendu à son portable en attendant votre réponse.

Enfin, **arrangez-vous pour ne pas avoir le dernier mot** : même si vous en mourez d'envie parce que ça vous excite, arrêtez vos envois la première, quand vous avez convenu d'un rendez-vous, par exemple. D'une part vous serez la plus forte, et d'autre part vous ne serez pas en attente d'une réponse qui ne viendra peut-être pas. Frustrant.

Enfin, si vous êtes en couple et que vous bavardez par SMS avec votre amant, effacez aussitôt et de manière systématique vos textos, même s'ils sont trop mignons.

LA FONCTION TÉLÉPHONE

Le téléphone portable a les avantages de ses inconvénients : vous pouvez joindre et être jointe partout, ce qui est idéal quand on a une envie imminente de se faire prendre, mais angoissant quand le correspondant ne répond pas (il est au lit avec une douzaine de bombes) ; quand il regardera son portable, après avoir tiré une centaine de salves au moins, il verra qu'on a appelé et qu'on s'est pris un « vent ». C'est terriblement humiliant. C'est encore pire quand il a coupé son mobile : c'est forcément qu'il est en tête-à-tête avec une autre, ou au fin fond d'un club échangiste, ou qu'il nous a quittée, mais qu'on ne le sait pas encore…

Conclusion : le portable, c'est bien pour être jointe (on décroche d'un air étonné et léger : « Tiens ! C'est toi ! »), moins pour joindre. Vous êtes une prédatrice déguisée en proie, laissez-le vous courir après. Et vous éviterez, par la même occasion, le hors forfait. L'argent économisé sera sans complexe dépensé dans les fringues attrape-garçons par excellence.

L'E-MAIL, LES ÉCRITS RESTENT...

Recevoir un e-mail de son amant est le meilleur moyen de se faire choper par son mari, surtout si celui-ci est un

pro de l'informatique. Combien de couples se sont séparés dans la douleur à cause d'un e-mail sans équivoques qui traînait sur le disque dur ? Si vous êtes célibataire, vous pouvez envoyer et recevoir des e-mails, mais n'oubliez jamais que les écrits restent, et que Tarzan peut tout à fait imprimer vos courriels classés X pour les punaiser sur le panneau affichage du bureau. Si vous êtes en couple, évitez. Ne donnez jamais votre mail, même pour qu'il vous envoie un document anodin.

Attention aux relevés de facture

Les opérateurs proposent gratuitement le détail des communications passées et textos envoyés, avec début du numéro. Ils sont gentils mais n'ont pas pensé aux pauvres couples adultères qui risquent de se faire serrer par un partenaire jaloux et fouinard. Cette fonction, que l'on trouve sur Internet, demande la saisie d'un code confidentiel, trop facile à trouver (il est inscrit sur les factures papier…). Donc, protégez-vous. Et n'entrez pas le nom de votre amant dans votre répertoire, même sous un pseudo. Apprenez-le par cœur. Si vous avez plusieurs amants, c'est encore mieux que le programme du Docteur Kawashima pour entraîner votre mémoire.

Pour réussir vos expériences échangistes (Secret n° 20)

Toujours selon l'enquête *Contexte de la sexualité en France*, *« la diffusion de l'échangisme est à la fois plus modeste et présente un profil différent »* (de celui des sites de rencontres). *« Au total, seulement 1,7 % des femmes et 3,6 % des hommes disent avoir fréquenté un lieu échangiste pendant leur vie. Ce ne sont pas les jeunes, mais plutôt des personnes entre 25 et 49 ans qui connaissent cette expérience (2,5 % des femmes et 4,5 % des hommes disent l'avoir fait). La proportion plus élevée d'hommes rappelle que l'échangisme n'est pas seulement une affaire de couples, mais souvent une affaire d'hommes seuls. Il existe un écart important entre la proportion de celles et ceux qui ont fréquenté un lieu échangiste et le nombre de celles et ceux qui ont eu des rapports sexuels avec des partenaires rencontrés dans ces lieux : ainsi seule une visiteuse de lieux échangiste sur trois a eu des rapports sexuels à cette occasion, alors que c'est le cas de trois hommes sur cinq (0,6 % des femmes et 2,2 % des hommes). L'enquête de 1992 comprenait une question sur "l'échange de partenaires entre couples". À l'époque, 1 % des femmes et 4 % des hommes disaient pratiquer l'échangisme ainsi défini. En 2006, les adeptes de l'échangisme ne sont donc pas plus nombreux que 15 ans auparavant. L'échangisme est resté une pratique très minoritaire. »*

ÉCHANGEZ-VOUS !

Vivre une expérience échangiste est un bon moyen d'avoir d'autres partenaires tout en restant réglo envers sa moitié.
Elle est pour certains un excellent procédé pour relancer le désir quand la panoplie de Lara Croft, les bas résille et les sextoys n'ont plus le même effet.
Elle est aussi un moyen de partager des fantasmes, de renforcer sa complicité en faisant complètement confiance au partenaire, à son attachement et à sa loyauté.

LES RÈGLES DE BASE

L'échangisme ne vaut que si les deux partenaires sont libres et consentants. Si Tarzan vous met la pression et qu'il vous conjure d'accepter pour lui faire plaisir et/ou ne pas le perdre, refusez direct.

Il faudra aussi définir vos objectifs, vos attentes, vos fantasmes, avant votre première expérience échangiste. Verbalisez ce que vous autorisez et ce que vous refusez. En situation, accordez-vous le droit de changer d'avis sans négociation. L'autre doit le respecter. Idem, convenez d'un signal qui, prononcé par l'un ou l'autre des partenaires, l'autorisera à tout interrompre, sans que l'autre lui en veuille.

Je ne vous rappellerai pas que **le préservatif est obligatoire**, et ce même pour les rapports bucco-génitaux. Vous pouvez boire une coupe de champ' ou fumer un

petit peu de moquette juste avant de passer à l'acte afin de vous désinhiber, mais avec modération, faute de quoi vous risqueriez fort de ne plus pouvoir vous regarder en face le lendemain.

OÙ TROUVER DES COMPAGNONS DE JEUX ?

Il existe des légions de sites Internet proposant des rencontres échangistes : oui, mais lequel choisir ? Pour savoir à quel « sein » vous vouer, écumez le Web pour avoir le plus d'avis possible sur ce site et ces rencontres, lisez la presse libertine, parlez-en autour de vous (non, pas avec votre boss…). Avant de convenir d'une expérience « à chaud », rencontrez le couple « à froid » dans un endroit neutre (un bar cosy de la ville), afin de voir si le courant passe et de définir exactement ce qui sera permis ou pas. Ensuite, vous choisirez où vous échanger : chez vous, chez vos nouveaux amis, à l'hôtel…
On trouve désormais beaucoup de clubs échangistes à Paris, mais aussi en province. Ils sont répertoriés dans différents guides, dans des revues spécialisées et encore et toujours sur Internet. N'y allez pas les yeux fermés, renseignez-vous avant, fiez-vous au bouche à oreille.

Il faut toutefois savoir que la dénomination « club échangiste » est inappropriée : on pratique davantage dans les clubs échangistes une sexualité de groupe qu'une permutation de partenaires.

L'IMPORTANT EST DE PARTICIPER

Vous n'êtes pas obligés de vous mélanger aux autres quand vous vous rendez en club. De nombreux couples y vont avant tout pour mater et être matés. Si le cœur vous en dit, vous pourrez aller plus loin en vivant des expériences à deux, à trois, à dix, hétéro-sexuelles, bisexuelles... Tout est possible si le plaisir partagé et le respect sont au rendez-vous…

4. une manière de conclure

Et si vous voulez rompre… Toutes les astuces pour mettre fin à une relation (Secret n° 21)

Vous l'avez aimé, certes… autrefois. Il y a longtemps, la semaine dernière… maintenant, Tarzan est davantage l'objet de vos tourments que de vos fantasmes… Le problème est qu'il ne semble pas comprendre que vous

avez tourné la page… Alors comment le congédier sans y perdre trop de temps et d'énergie ? Astuces.

INTRODUISEZ UN ZESTE DE MANIPULATION

On nous reproche, à nous les femmes, de manquer d'honnêteté. Ce n'est pas faux : il faut bien protéger les hommes qui ne supportent pas d'entendre la vérité sur leur petite personne. Par grandeur d'âme, nous sommes donc obligées de faire appel à de pieux mensonges pour signifier à chéri que le temps qui lui était imparti est écoulé. Minimisez vos griefs pour qu'il s'en tire la tête haute et surtout avoir la paix :

- **Il faisait l'amour comme un lapin** ? Comparez-le à un lion trop fougueux. C'est vous qui n'étiez pas à la hauteur. Dommage pour vous. Vous savez ce que vous perdez, mais vous avez tout gâché.

- **Il était trop collant** ? Vous n'étiez en fait pas digne de son amour et de sa constante attention… Il doit désormais rencontrer une fille qui le mérite vraiment, c'est-à-dire une fille pas comme vous, une fille mieux, quoi.

- **Il passait sa vie à bosser** ? Vous n'avez pas su être un soutien humble et efficace à ses projets professionnels, vous êtes forcée de vous effacer, pour qu'il puisse s'épanouir, réussir sa carrière. C'est difficile et courageux de se sacrifier, mais le bon Dieu vous a faite ainsi, vous n'y pouvez rien…

MISEZ SUR LA MAUVAISE FOI ÉHONTÉE

Vous l'avez à l'œil et vous avez remarqué que ces derniers temps il a zappé ses délicates attentions, il ne vous voit plus, il ne vous parle plus. Bref, vous en êtes sûre, il ne vous aime plus. Et même il en aime une autre. Vous avez repéré son petit manège avec la fille d'en face : trop, c'est trop. Pour sauver votre peau, même si cela vous fait horriblement souffrir, vous êtes obligée de le quitter. Certes, vous regrettez amèrement d'en arriver là, mais vous n'avez qu'une vie. Que vous allez passer loin de lui. Dans les bras de jeunes éphèbes chauds comme la braise… Mais ça, il n'est pas censé le savoir.

ET SI RIEN NE MARCHE… DÉLAISSEZ TEMPORAIREMENT VOTRE AMOUR-PROPRE

Laissez-vous pousser les poils (tous) et oubliez de rincer la baignoire – vous vengerez par la même occasion des milliers de femmes. Couchez avec son meilleur ami. Non, *ses* meilleurs amis. Chez lui. Sous ses yeux. Rentrez ivre et vomissez sur son canapé écru. Appelez son chef pour l'entretenir de vos varices. Offrez-vous un accident avec son 4 X 4. Bref, faites des choses irréparables. Et s'il s'accroche malgré tout, de deux choses l'une : soit il est complètement maso et vous devez contacter les services ad hoc pour un internement d'office, soit ce gars-là vous aime vraiment… Telle que vous êtes… Profitez encore un peu de la vie, puis… donnez-lui une seconde chance ! Quitte à prendre, quand il vous aura épousée, tous les jeunes et beaux amants que vous voudrez !

une véritable conclusion

Vous le soupçonniez sans doute, mais vous en êtes sûre désormais : vous êtes devenue une véritable pro du sexe. Répétez tous les jours devant la glace en mettant la dose de gloss ultra shiny :

- Vous êtes la plus belle ;
- Vous êtes incroyablement sexy ;
- Tous les hommes vous désirent et les femmes vont s'y mettre ;
- Féminisme et épilation ne sont pas incompatibles ;
- Vous méritez le meilleur ;

- Vous êtes la reine de la pipe ;
- Vous êtes un modèle pour vos semblables, presque une icône ;
- Vous pouvez jouir en claquant des doigts ;
- Les hommes sont des poêles à frire, vous les tenez tous par la queue ;
- Vous êtes capable de les retourner comme une crêpe d'un battement de cils ;
- Bref, vous êtes la plus bandante de la rue, de la ville, allez, du monde…
- Amusez-vous, réjouissez-vous, profitez-en bien et… racontez nous !

Imprimé en Espagne par Sagrafic
Dépôt légal : novembre 2008

Servane Vergy

Osez...

rendre un homme fou de plaisir

Voici un petit manuel qui vous aidera, Mesdemoiselles, à accéder plus sûrement au plaisir partagé. Les hommes, ces êtres étranges, ont des caractéristiques physiques et psychologiques qu'il vaut mieux connaître si on a l'intention de partager leur lit et d'en tirer quelques saines jouissances. Une mystérieuse « experte du sexe », forte des multiples rencontres et des délicieuses expériences qui émaillent sa vie de coquine insatiable, vous livre tous les petits et grands secrets indispensables pour devenir cette bête de sexe que vous rêvez d'être. Simple, direct, didactique et terriblement érotique, ce guide vous dit tout pour que votre vie sexuelle soit plus palpitante... Et même un peu plus, puisqu'il vous enseigne pour terminer un art érotique à ne pas négliger : l'art de rompre.

Osez... tout savoir sur le sexe

« Osez » est une collection de petits guides précis et ludiques, consacrés à toutes les pratiques sexuelles.

ISBN : 978-2-84271-303-4

9 782842 713034

7 €

www.lamusardine.com

Illustration : Arthur de Pins